



YAKIN DOĞU ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
KLİNİK PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI

KUMAR BAĞIMLILIĞI VE İNTERNET BAĞIMLILIĞININ
ERKEN DÖNEM UYUM BOZUCU ŞEMALAR VE PSİKOLOJİK
ESNEKLİK BAĞLAMINDA KARŞILAŞTIRILMASI

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Hatice KAYA

Lefkoşa

Ocak, 2024

YAKIN DOĞU ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
KLİNİK PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI

KUMAR BAĞIMLILIĞI VE İNTERNET BAĞIMLILIĞININ
ERKEN DÖNEM UYUM BOZUCU ŞEMALAR VE PSİKOLOJİK
ESNEKLİK BAĞLAMINDA KARŞILAŞTIRILMASI

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Hatice KAYA

Tez Danışmanı

Doç. Dr. Meryem KARAAZİZ

Lefkoşa

Ocak, 2024

Onay

Hatice Kaya tarafından hazırlanan ve “ **Kumar Bağımlılığı ve İnternet Bağımlılığının Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalar ve Psikolojik Esneklik Bağlamında Karşılaştırılması** ” başlıklı tez, kapsam ve nitelik açısından kalite standartlarına uygunluğu ile ilgili Klinik Psikoloji Anabilim Dalında Yüksek Lisans Tezi olarak 18.01.2024 tarihinde kabul edilmiştir.

Jüri Üyeleri

Adı – Soyadı

İmza

Jüri Başkanı:

Dr. Fahriye Balkır

Jüri Üyesi:

Doç. Dr. Ece Müezzini

Danışman:

Doç. Dr. Meryem Karaaziz

Anabilim Dalı Başkanı Onayı

12.02.24

Doç. Dr. Meryem Karaaziz

Anabilim Dalı Başkanı

Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Onayı

...../...../....

Prof. Dr. Kemal Hüsnü Can Başer

Enstitü Müdürü



Etik İlkelerle Uygunluk Beyanı

Bu tez çalışmasında sunduğum bilgileri, verileri ve belgeleri etik kurallara uygun bir biçimde elde ettiğimi; elde edilen bilgileri, verileri ve belgeleri etik kurallar çerçevesinde sunduğumu; çalışmada kendime ait olmayan tüm bilgi, veri, belge ve düşünceleri üzerinde herhangi bir değişiklik yapmadan etik kurallara uygun şekilde kaynak göstererek ve atıf yaparak belirttiğimi beyan ederim.

Hatice KAYA

Teşekkür

Tez süreci boyunca sorularımı cevaplandıran ve bana yardım sağlayan danışman hocam Meryem KARAAZİZ' e teşekkür ederim.

Eğitim hayatım boyunca bana maddi ve manevi destek veren ve her zaman yanımda olan annem Emine KAYA' ya, babam Kenan KAYA' ya, kardeşlerim Veli KAYA' ya, Harun KAYA' ya, Beyza KAYA' ya, Ela KAYA' ya ve Salih KAYA' ya teşekkür ederim.

Tez sürecim boyunca tüm olumsuzluklara rağmen bana moral veren, beni cesaretlendiren, uzakta da olsa her zaman yanımda olan ve bana güvenen arkadaşım Melike BOZDAĞ' a teşekkür ederim.

Tezimi düzenleme sürecinde bana yardım eden, eksik olduğum konularda beni tamamlayan ve bana hep destek olan Salih Volkan KALUÇ' a teşekkür ederim.

Eğitim sürecim boyunca birlikte çalıştığım tüm arkadaşlarıma ve meslektaşlarıma hayatlarında başarılar diler ve teşekkür ederim.

Hatice KAYA

Özet

Kumar Bağımlılığı ve İnternet Bağımlılığının Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalar ve Psikolojik Esneklik Bağlamında Karşılaştırılması

Kaya Hatice

Klinik Psikoloji Anabilim Dalı

Ocak 2024, 82 sayfa

Bu çalışmanın amacı, kumar bağımlılığı ve internet bağımlılığının erken dönem uyum bozucu şemalar ve psikolojik esneklik bağlamında karşılaştırılmasıdır. Çalışma nicel araştırma yöntemlerinden biri olan ilişkisel tarama modeli kullanılarak gerçekleştirilmiştir. Çalışmanın örneklemini amaçsal örnekleme yöntemiyle seçilen 50 kumar bağımlısı, 50 internet bağımlısı ve 50 bağımlı olmayan birey oluşturmaktadır. Çalışmada Demografik Bilgi Formu, South Oaks Kumar Tarama Testi (SOKTT), İnternet Bağımlılığı Ölçeği, Young Şema Kısa Form-3 Ölçeği ve Psikolojik Esneklik Ölçeği kullanılmıştır.

Çalışmanın sonuçlarına göre KB grubu duygusal yoksunluk, sosyal izolasyon, kusurluluk, tehditler karşısında dayanıksızlık, karamsarlık, yetersiz özdenetim, kendini feda, onay arayıcılık şemalarında bağımlı olmayan gruba, cezalandırılma şemasında İB ve bağımlı olmayan gruba göre anlamlı düzeyde yüksek puanlar almıştır. İB grubu duygusal yoksunluk, sosyal izolasyon, kusurluluk, iç içe geçme, terk edilme, tehditler karşısında dayanıksızlık, karamsarlık, yetersiz özdenetim şemalarında bağımlı olmayan gruba, duyguları bastırma, başarısızlık şemalarında KB grubu ve bağımlı olmayan gruba göre anlamlı düzeyde yüksek puanlar almıştır. Elde edilen bulgular doğrultusunda, tutarlı veriler elde edebilmek ve konuyla alakalı nedensellik ilişkisinin netleştirilmesi için geniş örneklemlili çalışmalara ihtiyaç vardır.

Anahtar Kelimeler: kumar bağımlılığı, internet bağımlılığı, şema, psikolojik esneklik

Abstract

Comparing Gambling Addiction and Internet Addiction in Terms of Early Maladaptive Schemas and Psychological Flexibility

Kaya Hatice

MSc, Department of Clinical Psychology

January 2024, 82 pages

The aim of this study is to compare gambling addiction and internet addiction in terms of early maladaptive schemas and psychological flexibility. The study was conducted using the relational survey model, which is one of the quantitative research methods. The sample of the study consists of 50 individuals with gambling addiction, 50 individuals with internet addiction, and 50 non-addicted individuals selected through purposive sampling method. In the study, a Demographic Information Form, South Oaks Gambling Screen (SOGS), Internet Addiction Scale, Young Schema Short Form-3, and Psychological Flexibility Scale have been used.

Results of the study, individuals in the GA group scored significantly higher on emotional deprivation, social isolation, defectiveness, vulnerability to threats, pessimism, lack of self-control, self-sacrifice, and approval-seeking schemas compared to the non-addicted group; and also scored significantly higher on the punishment schema compared to both IA and non-addicted group. Individuals in the IA group scored significantly higher on emotional deprivation, social isolation, defectiveness, dependency, abandonment, vulnerability to threats, pessimism, lack of self-control schemas compared to the non-addicted group; and also scored significantly higher on suppressing emotions and failure schemas compared to the GA group and the non-addicted group. Based on the findings, there is a need for larger sample studies to obtain consistent data and clarify the causal relationship related to the topic.

Keywords: gambling addiction, internet addiction, schema, psychological flexibility

İçindekiler

Onay.....	i
Etik İlkelerle Uygunluk Beyanı.....	ii
Teşekkür.....	iii
Öz.....	iv
Abstract.....	v
İçindekiler.....	vi
Tablolar Listesi.....	ix
Kısaltmalar.....	x

BÖLÜM I

Giriş.....	1
Araştırmanın Problemi.....	2
Araştırmanın Amacı.....	3
Araştırmanın Önemi.....	4
Sınırlılıklar.....	5
Tanımlar.....	5

BÖLÜM II

Kavramsal Temeller ve İlgili Araştırmalar.....	7
Davranışsal Bağımlılık.....	7
Kumar Bağımlılığı.....	7
Kumar Bağımlılığının Epidemiyolojisi.....	10
Kumar Bağımlılığının Etiyolojisi.....	11
Nörobiyoloji.....	11
Genetik.....	12
Kumar Bağımlılığının Tedavisi.....	12
İnternet Bağımlılığı.....	13
İnternet Bağımlılığının Epidemiyolojisi.....	14

İnternet Bağımlılığının Etiyolojisi.....	16
Kuramsal Yaklaşımlar.....	16
İnternet Bağımlılığının Tedavisi.....	16
Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalar ve Şema Kavramı.....	17
Psikolojik Esneklik.....	19
Yapılmış İlgili Araştırmalar.....	20

BÖLÜM III

Yöntem.....	22
Araştırmanın Evreni ve Örneklemi.....	22
Araştırma Planı ve Süreci.....	25
Veri Toplama Araçları.....	25
Demografik Bilgi Formu.....	26
South Oaks Kumar Tarama Testi (SOKTT)	26
İnternet Bağımlılığı Ölçeği	26
Young Şema Kısa Form-3 Ölçeği.....	27
Psikolojik Esneklik Ölçeği.....	27
Veri Analizi.....	28

BÖLÜM IV

Bulgular.....	30
Karşılaştırma Analizi.....	30
Korelasyon Analizi.....	34
Regresyon Analizi.....	37

BÖLÜM V

Tartışma.....	39
----------------------	-----------

BÖLÜM VI

Sonuç ve Öneriler.....	44
-------------------------------	-----------

Sonuç.....	44
Öneriler.....	45
Devlete Öneri.....	45
Klinisyenlere Öneri.....	46
Akademisyenlere Öneri.....	46
Araştırmacılara Öneri.....	46
Kaynakça.....	47
Ekler.....	60
Ek-1 Aydınlatılmış Onam Formu.....	60
Ek-2 Demografik Bilgi Formu.....	61
Ek-3 South Oaks Kumar Tarama Testi (SOKTT).....	62
Ek-4 İnternet Bağımlılığı Ölçeği.....	64
Ek-5 Young Şema Kısa Form-3 Ölçeği.....	65
Ek-6 Psikolojik Esneklik Ölçeği.....	67
Etik Kurul Onayı.....	68
İntihal Raporu.....	69
Özgeçmiş.....	70

Tablolar Listesi

Tablo 1. Katılımcıların Demografik Özellikleri.....	22
Tablo 2. Katılımcıların Yaşlarına İlişkin Bulgular.....	24
Tablo 3. Gruplara Göre Ölçeklerden Alınan Puanların Ortalaması.....	24
Tablo 4. Young Şema Ölçeği, Psikolojik Esneklik Ölçeği, South Oaks Kumar Tarama Testi, İnternet Bağımlılığı Ölçeğinin Basıklık ve Çarpıklık Katsayılarının ve Cronbach Alpha Katsayılarının İncelenmesi.....	28
Tablo 5. Gruplara Göre Young Şema Ölçeği, Psikolojik Esneklik Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılması.....	30
Tablo 6. South Oaks Kumar Tarama Testi, Young Şema Ölçeği, Psikolojik Esneklik Ölçeği Arasındaki İlişki.....	35
Tablo 7. İnternet Bağımlılığı Ölçeği, Young Şema Ölçeği, Psikolojik Esneklik Ölçeği Arasındaki İlişki.....	36
Tablo 8. Psikolojik Esnekliğin Kumar Bağımlılığını Yordamasına İlişkin Bulgular....	37
Tablo 9. Erken Dönem Uyum Bozucu Şemaların Kumar Bağımlılığını Yordamasına İlişkin Bulgular.....	37
Tablo 10. Psikolojik Esnekliğin İnternet Bağımlılığını Yordamasına İlişkin Bulgular.....	38

Kısaltmalar

ANOVA: Analysis of Variance (Varyans Analizi)

BDT: Bilişsel Davranışçı Terapi

DSM: Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve İstatistiksel El Kitabı (The Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders)

ICD: International Classification of Diseases (Uluslararası Hastalık Sınıflandırması)

İB: İnternet Bağımlılığı

KB: Kumar Bağımlılığı

KKTC: Kuzey Kıbrıs Türk Cumhuriyeti

SOKTT: South Oaks Kumar Tarama Testi

SPSS: Sosyal Bilimler İçin İstatistik Programı

WHO: Dünya Sağlık Örgütü (World Health Organization)

BÖLÜM I

Giriş

Bağımlılık; zararlı madde, tütün ve alkol gibi bileşenlerin kullanımının iş gücünü kaybetme ve suça teşebbüsün artışına sebep olmasıyla birlikte, bireyin yaşamını maddi ve manevi anlamda hasara uğratan bir kavramdır (Kaya vd., 2019). Bunun yanı sıra günümüzde bağımlılıklar, yalnızca madde ve benzeri türler ile bağdaştırılmayıp çeşitli davranış bağımlılıkları olarak da kendini göstermektedir. Teknolojik gelişmeler ve günümüzdeki kentleşme oranındaki artış bu davranışsal bağımlılıkların artmasında bir sebep olarak görülmektedir (Kocadaş, 2023). Yapılan analizlere göre davranışsal bağımlılık grupları; kumar, oyun oynama, internet, seks, alışveriş, yemek ve spor gibi somatik bağımlılıklardan oluşmaktadır. Davranışsal bağımlılıkla ilgili yapılan çalışmalarda genellikle kumar bağımlılığına ilişkin araştırmaların sayısı daha fazlayken son yılların çalışmalarında internet bağımlılığı ile ilgili araştırmalar en yüksek büyüme oranına sahiptir (Sixto-Costoya vd., 2021). Davranış bağımlılığıyla ilgili yapılan nörobiyolojik araştırmalara bakıldığında biyokimyasal, genetik ve radyolojik anlamda madde bağımlılığına benzerlik bulunmuştur (İzci vd., 2022).

Kumar oynama bozukluğu; bireyin toplumsal, sosyal ve mesleki anlamda işlevselliğinde bozulmaya sebep olan sürekli olarak yineleyici bir biçimde kumar oynama davranışı olarak tanımlanmaktadır. Kumar bağımlılığı olan bireyler, tıpkı alkol ve madde bağımlılığında olduğu gibi tüm olumsuz etkilere rağmen bu davranışı tekrarlamaya devam etmektedirler (Uygur, 2022).

İnternet bağımlılığı, aşırı düzeyde internette vakit geçirmek veya internet kullanmaya dair kontrol edilemeyecek düzeyde dürtülere sahip olmayı içeren bir davranışsal bağımlılıktır. İnternet bağımlılığına sahip bireylerde, daha fazla internette vakit geçirmek amacıyla kafein ve benzeri madde kullanımlarında artış

görülmekle beraber bazı durumlarda internet bağımlılığına madde bağımlılığı da eşlik etmektedir (Söyler ve Kaptanoğlu, 2018).

Erken dönem uyum bozucu şemalar, ‘çocukluk döneminde gelişim gösteren ve bireyin hayatı boyunca süren anılar, duygular, bilişler ve bedensel duyuları kapsayan, kendisiyle ve diğer bireylerle olan ilişkisi hakkında kalıcı ve stabil temaları büyük ölçüde işlevsiz kılan’ bir kavram şeklinde tanımlanmaktadır. Erken dönem uyum bozucu şemalar bilinç dışında çalışırlar, ilişkilere etki ederler ve duygusal deneyimleri anlamada yardımcı olurlar. Erken dönem uyumsuz şemaların başka bir özelliği de yalnızca belirli bir şemaya uygun durumlar tarafından etkinleştirilip ilişki sorunlarına, negatif duygusal deneyimlere ve psikolojik sorunlara yol açmasıdır (Vieira vd., 2023).

Psikolojik esneklik; anlık olarak var olma, değerlerine uygun bir biçimde anı yaşama ve açık şekilde hareket edebilme yeteneğidir. Psikolojik olarak esnek olan bir birey direnç göstermeden anı yaşayabilen yani an ile temas halinde olan kişidir (Albal ve Buzlu, 2021).

Araştırmanın Problemi

Literatüre bakıldığında bağımlılık öncelik olarak madde bağımlılığı ile ifade edilmektedir. Davranışsal bağımlılıklar, ilk kez 2013’te DSM-5’te ‘Maddeyle İlişkili Olmayan Bozukluklar’ başlığı altında yer almıştır. Güncel literatürü incelediğimizde bağımlılık kavramı kumar bağımlılığı, internet ve oyun bağımlılığı, egzersiz bağımlılığı, yeme bağımlılığı ve alışveriş bağımlılığı gibi davranışsal bağımlılıklar ile de özdeşleşmiş durumdadır (Karahan, 2023). Davranışsal bağımlılıkların nedenlerine bakıldığında bağımlılığın spesifik bir gelişimi ve tedavisinin olmadığı ortadadır (Shaffer ve Shaffer, 2016).

Davranışsal bağımlılıklardan birisi olan kumar oynama davranışı; eğlence amacı ile kontrollü biçimde oynanan ‘sosyal kumar oynama’ ve sürekli ve yineleyici bir biçimde oynanan problemli kumar oynama davranışı olarak ikiye

ayrılabilir. Problemlili kumar oynama davranışı bireyin hayatında olumsuz sonuçlara sebep olmakla birlikte birey bu davranışa devam etmektedir (Altıntaş, 2018).

Diğer bir davranışsal bağımlılık olan internet bağımlılığının tanımlanması ve sınıflandırılmasında herhangi bir görüş birliği bulunmamaktadır. Bunun yanında İB DSM-5'te yer almamaktadır (Kurtoğlu ve Süslü, 2022). Young (2007)' a göre internet bağımlılığı bireylerin internet kullanımı sırasında kendini kontrol edememesi, çevresindekilere yalan söylemesi ve bu davranışını gizlemesi, yoksunluk belirtileri gösteren bir davranış sorunu olarak tanımlanmıştır (Köseliören, 2017).

Günümüzde kumar bağımlılığı ve internet bağımlılığı yaygın bir davranışsal problem olarak görülmekle beraber toplumdaki bireylerin ruh sağlığını, aile ve sosyal hayatını, iş hayatını olumsuz olarak etkilemektedir. Fakat günümüz literatüründe kumar bağımlılığı ve internet bağımlılığının erken dönem uyum bozucu şemalar ve psikolojik esneklik bağlamında karşılaştırılmasına ilişkin çok az sayıda çalışma bulunmaktadır. Teknolojiyle beraber daha da yaygınlaşan internet bağımlılığının günümüz toplumundaki bireylerin işlevselliğini önemli ölçüde azaltması ve hali hazırda var olan ve geçmiş yıllardan beri çalışmalara konu olan kumar bağımlılığının yaygınlığını sürdürmesi karşısında bu bağımlılıkların erken dönem uyum bozucu şemalar ve psikolojik esneklik ile ilişkilerinin araştırılması bir gereklilik olarak görülmüştür.

Araştırmanın Amacı

Bu çalışma, kumar bağımlılığı ve internet bağımlılığının erken dönem uyum bozucu şemalar ve psikolojik esneklik bağlamında karşılaştırılmasını amaçlamaktadır. Bunun yanında yapılan bu çalışmanın literatüre katkı sağlaması ve bu bağımlılıkların erken dönem uyum bozucu şemalar ve psikolojik esneklik ile olan ilişkisine dikkat çekmesi amaçlanmıştır.

Bu amaca yönelik araştırma soruları şu şekildedir:

- 1- Kumar bağımlılığı ve internet bağımlılığı erken dönem uyum bozucu şemalar ve psikolojik esneklik açısından farklılık göstermekte midir?
- 2- Kumar bağımlılığı ve internet bağımlılığı bulunan bireyler, bağımlılığı bulunmayan bireylerden erken dönem uyum bozucu şemalar ve psikolojik esneklik açısından farklılık göstermekte midir?
- 3- Kumar bağımlılığı ve internet bağımlılığı, erken dönem uyum bozucu şemalar ve psikolojik esneklik ile ilişkili midir?
- 4- Erken dönem uyum bozucu şemalar ve psikolojik esneklik kavramları bağımlılık için yordayıcı mıdır?

Araştırmanın Önemi

Bağımlılık kavramı ilk başlarda alkol ve zararlı madde kullanımı ile bağdaştırılırken, araştırmacılar birtakım davranışların da tıpkı alkol ve uyuşturucu bağımlılığında olduğu gibi benzer davranışlar ortaya çıkarmasından dolayı davranışsal bağımlılık kavramını ortaya atmışlardır (Çakmak ve Tamam, 2018).

Davranışsal bağımlılıklardan biri olan kumar bağımlılığı genellikle kişinin değerli bir malını veya parasını vererek karşılığında daha büyük bir kazanç sağlamaya yönelik yapılan risk davranışı olarak tanımlanmaktadır (İncekara ve Taş, 2022).

Bir diğer davranış bağımlılığı olan internet bağımlılığı DSM-5' te yer almamakla birlikte, araştırmacılar tarafından farklı şekillerde tanımlanmakta ve sınıflanmaktadır. Genel anlamda bakıldığında internette uzun süre vakit geçirmek, internette geçirilen süreyi azaltmada başarısız olma, internette olmadığı sürelerde yoksunluk hissetmek ve interneti haz kaynağı olarak görmek gibi tanımlamalar internet bağımlılığını açıklar niteliktedir (Kurtoğlu ve Süslü, 2022).

Erken dönem uyum bozucu şemalar, bireyin çocukluğundan itibaren başlayıp ömür boyu süren hatıra, duygu ve biliş örüntüsüdür. Erken dönem uyumsuz şemalarından birisi de bağımlılık kavramı olarak bilinmektedir (Yalçın vd., 2018).

Psikolojik esneklik; rahatsız edici durum, düşünce ve duygular oluştuğunda bireyin kişisel değerlerine ve hedeflerine uygun tepki verebilme yeteneği olarak açıklanmaktadır (Kukkola vd., 2023).

Mevcut literatürdeki çalışmalar gözden geçirildiğinde KB ve İB hakkında bulunan çalışmaların daha öncesinde erken dönem uyum bozucu şemalar ve psikolojik esneklik kavramları eşliğinde araştırılmadığı fakat benzer kavramlarla sınırlı sayıda karşılaştırma çalışması yapıldığı gözlemlenmiştir. Bu sebeple, yapılan bu çalışmada literatüre katkı sağlamak, toplumda yaygın şekilde bulunmaya devam eden bu bağımlılıkların sebeplerine ve mücadele stratejilerine dikkat çekerek gelecekteki araştırmacılara katkı sağlayacağı öngörülmektedir.

Sınırlılıklar

Araştırmaya KKTC’ de bulunan 18 yaş ve üzeri bireyler katılmıştır.

Araştırmaya ayrı üç grup halinde kumar bağımlıları, internet bağımlıları ve bağımlı olmayan bireyler katılmıştır.

Araştırmadaki gruplarda bulunan katılımcı sayıları her grup için 50 kişi ile sınırlıdır.

Çalışma sonucunda elde edilen veriler yalnızca South Oaks Kumar Tarama Testi (SOKTT)’ nin ölçtüğü maddelerle sınırlıdır.

Çalışma sonucunda elde edilen veriler yalnızca İnternet Bağımlılığı Ölçeği’ nin ölçtüğü maddelerle sınırlıdır.

Çalışma sonucunda elde edilen veriler yalnızca Young Şema Kısa Form-3 Ölçeği’ nin ölçtüğü maddelerle sınırlıdır.

Çalışma sonucunda elde edilen veriler yalnızca Psikolojik Esneklik Ölçeği’ nin ölçtüğü maddelerle sınırlıdır.

Tanımlar

Davranışsal Bağımlılık: Kişinin olumsuz sonuçlara rağmen yinelenen davranışlara ve etkinliklere devam etmesi durumudur (Griffiths, 2005).

Kumar Bağımlılığı: Kişinin kumar oynama davranışını durduramaması bu davranış üzerindeki kontrolünü kaybederek aşırı düzeyde istek geliştirmesidir (Vahia, 2013).

İnternet Bağımlılığı: Kişinin internet kullanımında kontrolünü kaybederek internet kullanımına yüksek düzeyde vakit harcaması durumudur (Young, 2009).

Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalar: Kişinin çocukluk döneminde temel ihtiyaçlarının karşılanmaması sebebiyle oluşabilecek kalıplardır ve olumsuz duygu ve bilişlere sebep olabilir (Jeffrey ve Janet, 2018).

Psikolojik Esneklik: Kişinin duygu ve düşüncelerini anlayıp kabul etmesi ve değerlerine bağlı şekilde davranışlarını devam ettirebilmesi durumudur (Hayes vd., 2006).

BÖLÜM II

Kavramsal Temeller ve İlgili Araştırmalar

Davranışsal Bağımlılık

Psikobiyolojik ve nöro-bilgisayar araştırmaları yapılırken bağımlılık bozuklukları genellikle madde kullanım bozuklukları ile bağdaştırılmış ve madde kullanımının bilişsel süreçler, nöral dinamikler ve davranış üzerindeki etkilerine odaklanılmıştır. Fakat son yıllarda yapılan çalışmalarda madde kullanım bozuklukları ile güçlü düzeyde benzerlik gösteren temel nörobiyolojik hesaplama ve davranışsal özellikler öne sürülmüştür. Bu, patolojik kumar oynama, video oyunları ve internet bağımlılığı, zorlayıcı alışveriş, zorlayıcı cinsel davranış ve pornografi bağımlılığı ve son olarak aşırı yeme davranışı gibi davranışsal bozuklukları kapsamaktadır (Kato vd., 2022). Tekrarlayan ve sorunlu bulunan davranışlar ile düşük dürtü kontrolüyle bağdaştırılan bozukluklar giderek daha çok davranışsal bağımlılık kavramı kapsamına girmeye başlamıştır (Starcevic, 2016).

Brown (1993) ve Griffiths (1996) gibi yazarlar bağımlılıkların ortak bir bileşende bulunduğunu öne sürmüşlerdir. Bu bileşenler salience (belirginlik), mood modification (ruh hali değişikliği), tolerance (tolerans), withdrawal (çekilme), conflict (çatışma), relapse (nüksetme) şeklindedir. Griffiths (2002), bir davranışın bağımlılık olarak görülebilmesi için bu bileşenleri içermesi gerektiğini savunmuştur.

Kumar Bağımlılığı

Kumar problemi, yüzyıllardır varlığını sürdüren ve modern psikiyatrinin kurucularından biri olan Emil Kraepelin tarafından ‘gambling mania’ olarak tanımlanmasına rağmen 1980 yılına kadar resmi olarak zihinsel bozukluk sayılmamıştır (Lostutter vd., 2013).

Kumar oynamak, bireyin bir şeyin değerini riske atarak daha yüksek bir değer kazanmanın umudu ile gerçekleştirilen bir eylemdir. Yapılan araştırmalara göre 1998’de genel yetişkin nüfusunun %86’ sının hayatının bir döneminde kumar oynadığı tahmin

edilmiştir. Geleneksel kumar çeşitleri; kumarhane veya piyangolarda bahis yapmak ve at yarışı iken, yeni kumar türleri; video poker ve internet kumarı şeklindedir (Potenza vd., 2001).

Tarihsel olarak bakıldığında ‘zorlayıcı kumarbaz’ ve ‘patolojik kumarbaz’ terimleri kumar oynamaya karşı kontrolsüz bir arzu besleyen bireyleri tanımlamak için kullanılmıştır. Moran (1970), ‘patolojik’ teriminin kullanılmasını savunmuş ve bu terim sonradan resmi psikiyatrik sınıflama olarak kabul edilmiştir. Daha yakın zamanlarda farklı terimler de kullanılmaya başlanmıştır. ‘Bozukluk’, ‘aşırılık’ ve ‘problem’ bu terimlerden bazılarıdır (Blaszczynski ve Nower, 2002).

Kessler (2008)’e göre bireylerin yaşantısında önemli düzeyde bir davranış bozukluğu olarak bilinen kumar bağımlılığının yaygınlığı %0,6 olarak belirtilmiştir.

Patolojik kumar ilk kez 1980’ de DSM El Kitabı’na dahil edilmiştir (Potenza vd., 2001). İlk olarak DSM-3’te ‘patolojik kumar oynama’ şeklinde tanımlanan KB, DSM-4’ de dürtü kontrol bozukluğu şeklinde değerlendirilmiştir (Geniş ve Aksu, 2020). DSM-5’te bağımlılıklar kategorisinde yer alan kumar oynama bozukluğunun tanı kriterleri aşağıdaki gibidir:

Kumar Oynama Bozukluğu DSM-5 Tanı Kriterleri (American Psychiatric Association, 2013)

- A. 12 aylık bir süre içinde, aşağıdakilerden en az dördü (ya da daha çoğu) ile kendini gösteren, klinik açıdan belirgin bir sıkıntıya ya da işlevsellikte düşmeye yol açan, sürekli ve yineleyici, sorunlu bir kumar oynama davranışı:
 1. Kumar oynamayı kontrol edebilmeye bırakmaya ve durdurmaya yönelik çabalayıp başarısız olmak.
 2. İstenilen haz düzeyine erişebilmek için daha fazla parayı kumara yatırmak.
 3. Kumar oynadığı için hayatındaki önemli değerleri (iş, ilişki veya eğitim) riske atmış olmak veya kaybetmek.
 4. Kumar oynaması yüzünden yaşadığı maddi çöküntüyü aşmak için başkalarından maddi beklentide bulunmak.
 5. Çaresiz, sıkılmış ve bıkkın durumlarda kumar oynamaya yönelmek.
 6. Etrafındaki kişilerden kumar oynadığını gizlemek ve yalan söylemek.

7. Kumarda kaybettiği parayı kurtarmak için yinelenen kumar oynama davranışı.
8. Kumar oynamayı sonlandırmak istenilen süreçlerde agresiflik yaşamak.
9. Kumar oynama düşüncesinin sık görülmesi.

Varsa belirtiniz:

Dönemsel- Sürekli

Varsa belirtiniz:

Erken yatışma evresinde- Sürekli yatışma ile giden

O sıradaki ağırlığını belirtiniz:

Ağır olmayan (4-5 belirtinin olması)

Orta derece (6-7 belirtinin olması)

Ağır (8-9 belirtinin olması)

Dünya Sağlık Örgütü (World Health Organization- WHO) tarafından hazırlanmış olan ICD-11’ de davranışsal bağımlılıklar başlığı altında yer alan kumar oynama bozukluğunun tanı kriterleri şu şekildedir:

ICD-11 Kumar Oynama Bozukluğu Tanı Kriterleri (World Health Organization, 2023)

Kumar bozukluğu çevrimiçi (internet üzerinden) veya çevrimdışı olabilen, aşağıdakilerle kendini gösteren sürekli ve tekrarlı biçimde devam eden bir kumar oynama davranışı ile karakterizedir.

1. Kumar üzerindeki kontrolün bozulması
 2. Kumarın günlük yaşamı ve diğer aktiviteleri sekteye uğratması ve öncelik haline gelmesi
 3. Olumsuz durumlara rağmen kumar oynamanın devam etmesi ve artış göstermesi
- Kumar oynama davranışına teşhis koyulabilmesi için en az 12 aylık bir sürede belirtiler gözlemlenmelidir.

Kumar Bağımlılığının Epidemiyolojisi

Kumar bağımlılığının yaygınlığı, dağılımı ve risk faktörleri ile ilgili bilgi edinmek amacıyla çeşitli epidemiyolojik çalışmalar mevcuttur. Bu tür çalışmalar genellikle kumar bağımlılığı yaygınlığının ne düzeyde olduğu ve ne gibi popülasyonlarda risk oluşturduğunu anlamaya çalışarak toplum sağlığına etkilerine dikkat çeker ve önleme çalışmalarına ışık tutar.

Hayat boyu görülme sıklığına bakıldığında kumar bağımlılığı oranı gelişmiş olan ülkelerde %1 veya %2 arasındadır. Kumar bağımlılığını kapsayan bu oranın yalnızca üçte birinin kadın nüfusunu oluşturduğu bilinmektedir (Yavuz, 2020).

Dünya genelinde birçok bölgede kumara erişebilirlik büyük ölçüde artmıştır. Bu artışın devam etmesi ve daha fazla kumar erişilebilirliği durumu bireyleri olumsuz yönde etkilemeye devam etmektedir (Abbott, 2020).

Davranış bozuklukları ile alakalı yapılmış oldukça büyük bir yaygınlık çalışmasında 13 ülkede bulunan 6916 birey arasında %4.1 oranında bir kumar oynama davranışı yaygınlığı gözlemlenmiştir (Rai vd., 2022).

Kumar bağımlılığının Birleşik Devletlerde senelik 34 milyon dolara yakın ödemeye sebep olmasıyla birlikte dünya çapında bakıldığında kumar bağımlılığının % 0.04-5.3 oranlarında görüldüğü bilinmektedir. Bu oran ülkemizde %2.5, Norveç'te %0.2, Hong Kong'da %5.3, Birleşik Devletlerde %3 olarak bildirilmiştir. (Demirgil ve Harmancı, 2021).

KKTC'de yapılan bir kumar bağımlılığı araştırmasında bağımlılık oranı 2007'de % 2.2, 2012'de %3.5 ve 2014'te %3.8 olarak bulunmuştur (Çakıcı vd., 2019).

Kumar sorunuyla alakalı dünya genelindeki üniversite öğrencileriyle yapılan bir meta-analiz çalışmasında olası patolojik kumarın %10.2 olduğu ortaya çıkmıştır. Bu meta-analizdeki rapor edilen olası patolojik kumar oranları şu şekildedir: Amerika Birleşik Devletleri (ABD) %3 ile %32 arasında değişmekte, Kanada %8.7, İskoçya %3.9, Japonya %4.2, Çin %6.4, Nijerya %14.2 ve kumar oynamanın yasal olduğu dört Asya ülkesinde (Makao, Hong Kong, Singapur ve Güney Kore) %0.07 ile %2.66 arasındadır (George vd., 2016).

Kumar Bağımlılığının Etiyolojisi

Diğer bağımlılıklara göre kumar bağımlılığı ile alakalı çok fazla araştırma bulunmamasıyla birlikte son zamanlarda yasallaşmış kumarın yaygınlaşması, cep telefonu ve bilgisayar üzerinden kumara erişimin artması, aile ve çevre etkisi risk faktörleri arasındadır. Mevcut araştırmalara bakıldığında aile ve sosyal ortamdaki akranların kumar oynama eğilimi üzerinde birincil derece bir etki oluşturduğu gözlemlenmiştir (Nower vd., 2022).

Yapılan bazı çalışmalar incelendiğinde kumar oynama bozukluğunun madde kullanımı, heyecan arayışı ve risk alma ile ilişkilendirildiği görülmüştür. Ancak önceki araştırmalar bu faktörlerin geçerliliğini sorgulamaktadır (Huggett vd., 2021).

Kumar bağımlılığı genetik, öğrenme ve biliş gibi faktörlerle açıklanmaya çalışılsa da, oldukça karmaşık ve çok boyutlu bir yapıya sahip olmasından dolayı tek bir model ile açıklanamamaktadır. Bu yüzden kumar bağımlılığını açıklamak için biyopsikososyal yaklaşım daha doğru bir yöntem olarak görülmektedir. Bu yaklaşıma göre genetik, depresyon veya kaygı bozuklukları, özgüven eksikliği, düşük sosyal güç ve istismar gibi durumlar kumar bağımlılığı nedenleri arasında sayılabilmektedir (Bayındır, 2018).

Kumar bağımlılarının motivasyonunu öğrenmek amacıyla yapılan bir çalışmada, kontrol odaklı bireylerin genellikle kumara daha fazla yönelebileceği sonucuna varılmıştır (Kaya ve Başkan, 2020).

Kumar bağımlılığının nedenlerini açıklayan bir başka model olan The Pathways Model (Yollar Modeli) üç etiyolojik yola sahip üç sorunlu kumar alt tipinin ana hatlarını çizmektedir. İlk yol, eşlik eden bir mental hastalığa sahip olmayan ve sık sık kumara maruz kalarak KB olan bireyleri içermektedir. İkinci yol duygusal açıdan savunmasız olup olumsuz duygularla başa çıkmak için kumara başvurup KB olan bireyleri içermektedir. Üçüncü ve en şiddetli olan yol dürtüsellik, dikkat eksikliği, antisosyal kişilik ve uyuşturucu bağımlılığıyla ayırt edilen ‘antisosyal dürtüsel’ KB olan bireyleri temsil etmektedir (Huggett vd., 2021).

Nörobiyoloji

Yapılan çalışmalarda patolojik kumar oynamanın beyin ve vücut üzerindeki etkisi incelenmiş ve nörobiyolojik süreçlerde farklılık gözlemlenmiştir. Potenza'nın nöro-görüntüleme çalışmasında patolojik kumar oynama ile ilgili beyindeki ön singulat, orbitofrontal korteks ve orta beyin ödül devresinin madde bağımlılığında rol oynayan bölgelerle benzer olduğu gözlemlenmiştir (Fong, 2005).

Kumar oynamak belirsizlik ve risk içeren bir eylemdir. Dolayısıyla beyindeki potansiyel ödüllerin beklentisi ödül sistemini aktive eder ve dopamin salgılanır. Bu durum dopaminerjik sinyalleme belirsizlikle ilişkisini göstermekle birlikte kumar bağımlılığının nedenleri arasında bulunmaktadır (Zack vd., 2020).

Genetik

Yapılan çeşitli çalışmalarda, ebeveynlerdeki kumar oynama davranışının gençlerde kumar oynama ve sorunlu kumar davranışına yönelmeye etkisi incelenmiştir. Bu çalışmaların sonucunda ebeveynlerdeki kumar ile ilgili davranışlar ve bilişler, çocukların davranış ve bilişleri ile olumlu yönde ilişkili bulunmuştur (Nower vd., 2022).

Patolojik kumar oyuncularıyla yapılan çalışmalarda ailevi etkenler gözlemlenmiş ve ikiz çalışmalarında patolojik kumarın gelişimine katkı sağlayan genetik bir etkinin varlığı bulunmuştur. İncelenilen raporlarda serotonerjik, ronadrenerjik ve doparminerjik bozukluklar patolojik kumar gelişimi ile ilişkilendirilmiştir (Ibáñez vd., 2003).

Bunların yanında son yıllarda artan teknoloji ile birlikte kumara ulaşımın kolay olması ve illegal sitelerin artmasından dolayı kumar oynama davranışı 18 yaş altı bireylerde daha sık görülmeye başlanmıştır (Çakal ve Subaşı, 2023).

Kumar Bağımlılığının Tedavisi

Kumar oynama bozukluğu tedavisinde davranışsal müdahaleler, özellikle BDT (Bilişsel Davranışçı Terapi) etkili olarak görülmektedir. Kumar oynama bozukluğu tedavisi için herhangi bir farmakolojik tedavi resmi bir endikasyona sahip değildir. Fakat plasebo kontrollü yapılmış olan bazı çalışmalarda opioid reseptör antagonistleri gibi ilaçların yardımcı olabildiği saptanmıştır (Potenza vd., 2019).

Erdođdu (2019) tarafından kumar bağımlıları ile yapılmış bir çalışmada, daha önceden de KB tedavisinde etkili olduğu bilinen BDT ve madde bağımlılığı tedavisinde kullanılan bir yöntem olan Psikodinamik Yönelimli Terapi' nin katılımcılar üzerinde etkili birer tedavi olduğu gözlemlenmiştir.

Kumar oynama bozukluğu ve tedavisinde BDT yönteminin kullanıldığı 10 çalışma ile yapılan bir derlemede, BDT' nin tüm yaklaşımlarının kumar oynama bozukluğu tedavisinde etkili olduğu saptanmıştır (Buran, 2021). Patolojik kumarın tedavisinde kullanılan BDT; grup ve bireysel formatlarda başarılı olmakla birlikte kaçınma terapisi, sistematik duyarsızlaşma, hayali duyarsızlaşma, maruz bırakma ve uyarıcı kontrolü gibi teknikleri içermektedir (Hodgins ve Peden, 2008).

BDT' nin yanı sıra karşılıklı şekilde destek ile bireyin kendi kendine yardımcı olmasına fayda sağlayan bir yardım grubu olan Adsız Kumarbazlar (AK), KB tedavisinde etkili görülmektedir (Çakmak ve Tamam, 2018).

İnternet Bağımlılığı

1990'lı yılların başında araştırma laboratuvarları ile devlet araştırmaları görevinde bulunan bilim adamlarının iletişim halinde olması amacıyla bir çeşit ağ bağlantısı olarak ortaya çıkan internet, zamanla dünya üzerindeki tüm bilgisayar, telefon vb. cihazlarda bulunan bir platform haline gelmiştir. Teknolojinin hızla gelişmesiyle birlikte insanların vazgeçilmez parçası haline gelen internet, bazı bireylerde aşırı ve kontrolsüz kullanımla beraber bağımlılığı geliştirmiştir (Erden, 2019).

İnternet kullanımındaki yoğun artış sonucunda internet bağımlılığı kavramı ilk kez 1996 yılında Goldberg'in DSM-4' teki madde bağımlılığı kriterlerini internet bağımlılığına uyarlamasıyla ortaya çıkmıştır (Koca ve Tunca, 2019). Goldberg'e göre bir bireye internet bağımlılığı tanısı koyulabilmesi için bireyin klinik anlamda yüksek düzeyde sorunlara yol açacak derecede problemlili bir internet kullanımına sahip olması ya da 12 aylık bir süre içinde bireyin aşağıdaki belirtilerden en az üçünü göstermesi gerekmektedir (Günel, 2021).

- 1- İnternette daha fazla kalabilmek için bahaneler üretme
- 2- İnternet kullanımını kontrol etmede başarısızlık
- 3- İnternet kullanımı sonucu oluşan olumsuzluklara rağmen kullanıma devam etme

- 4- Sosyal faaliyetlerin azalarak internet kullanım süresinin artması
- 5- İnternette arzu edilenden daha uzun süre kalma
- 6- İnternet kullanmadığı durumlarda yoksunluk hissetme
- 7- Tolerans gelişimi

Young (1996) DSM-4' de bulunan patolojik kumar oynama tanı kriterlerini uyarlayarak internet bağımlılığı tanı kriterleri oluşturmuştur. Young' a göre internet bağımlılığı ve patolojik kumar oynama, maddeye bağlı olmaması ve dürtüsel olması açısından birbirine benzerdir (Koca ve Tunca, 2019).

Young'ın internet bağımlılığı kriterleri aşağıdaki gibidir: (Gençer vd., 2018)

- 1-İnternetle alakalı aşırı düşünme
- 2- Olumsuz duygu ve durumlardan kaçmak için internet kullanımı
- 3- İnternet kullanımını azaltma, kontrol etme ve bırakmada zorlanma ve başarısız olma
- 4-Başkalarından internette bulunduğu süreyi gizleme
- 5-Planlanan sürenin üzerinde internette kalma
- 6-Aşırı internet kullanımından dolayı aile, iş, eğitim, arkadaş çevresi gibi durumları riske atma
- 7-İstenilen hazzı ulaşmak için daha fazla internet kullanmak
- 8-İnternet kullanmayı bırakma veya azaltma durumunda huysuzluk ve sinirlilik hali gösterme

İnternet bağımlılığı kriterleri DSM-5 de bulunmamaktadır. İnternetle ilgili DSM-5'te bulunan tek bozukluk internette oyun oynama bozukluğudur (Gençer vd., 2018).

Dünya Sağlık Örgütü (World Health Organization- WHO) tarafından hazırlanmış olan ICD-11' de İB bulunmamakla birlikte davranışsal bağımlılıklar başlığı altında Oyun Oynama Bozukluğu mevcuttur (World Health Organization, 2023).

İnternet Bağımlılığının Epidemiyolojisi

İnternet bağımlılığının görülme sıklığı Morahan ve Martin' e göre yaş, eğitim ve sosyoekonomik düzey tarafından etkilenmektedir (Özten, 2019).

Genellikle İB çalışmalarının genç nüfus ile yapılmasından dolayı İB' nin yetişkinlerden ziyade gençlerin yaşadığı bir bozukluk olduğu bilinmektedir. İB prevalansını ölçmek için 18 yaş ve üzeri bireylerle yapılan bir çalışmada prevalans oranı %0.3 ile %0.7 arasında bulunmuştur. Bugüne kadar yapılmış çalışmalara bakıldığında İB' nin cinsiyete göre farklılık gösterdiği, erkeklerde kadınlara göre 2-3 kat daha fazla görüldüğü gözlemlenmiştir (Gedik, 2020).

Bozkurt (2016) tarafından İB hakkında farklı ülkelerde yapılmış geniş çaplı 22 çalışma incelenmiş olup İB yaygınlığının %0.3- %38 arasında değiştiği görülmüştür.

Körfez ülkelerinde, Young'ın İnternet Bağımlılığı Testi kullanılarak yapılan bir prevalans çalışmasında İB' nin toplam yaygınlık oranı %33 olarak bulunurken bu oran kadınlarda %48, erkeklerde %24 olarak bulunmuştur. Bu çalışma sonucunda körfez ülkelerindeki her üç bireyden biri internet bağımlısı olarak kabul edilmiştir (Al-Khani vd., 2021).

İnternet bağımlılığı ile ilgili 1996 ve 2018 yılları arasında yapılan 113 epidemiyolojik araştırmanın incelendiği (31 ülke için) bir meta-analiz çalışmasında, internet bağımlılığı yaygınlık oranı ağırlıklı ortalama olarak %7.02 olarak bulunmuştur. Bununla birlikte yaygınlık oranının zaman içinde arttığı gözlemlenmiştir (Pan vd., 2020).

Çin'de 1059 ergenle yapılan bir yaygınlık çalışmasında İB prevalansı %10.4 olarak belirlenmiştir. Çalışma sonucuna göre İB erkeklerde (%11.15) kadınlara (%9.79) göre daha yüksek bir oranda bulunmaktadır (Wu vd., 2016).

Amerika'da yetişkinler ile yapılmış bir çalışmada İB prevalansı %0.7 ile %6 arasında değişim gösterirken, üniversite öğrencilerinde bu oran %4 ile %25 arasındadır (Mihajlov ve Vejmelka, 2017).

İB ile ilgili epidemiyolojik incelemelerin yapıldığı bir çalışmada birden fazla ülkenin İB prevalansına bakıldığında en düşük oran İtalya'da %0.8 iken en yüksek oran Hong Kong'da %26.7 olarak belirtilmiştir (Kuss vd., 2014).

Uluslararası yaygınlık oranlarına bakıldığında veriler ölçeklere ve nüfusa göre çeşitlilik göstermektedir. Genel oranlara bakıldığında İB konusundaki en büyük problemin Asya ülkelerinde var olduğu görülmüştür (Mihajlov ve Vejmelka, 2017).

İnternet Bağımlılığının Etiyolojisi

İnternet bağımlılığının tedavisi için problemin altında yatan sebeplerin bilinmesi önemli bir unsurdur. İnternet bağımlılığının sebeplerini anlayabilmek için birden fazla etiyolojik model mevcuttur (Karaboğa, 2021).

Kuramsal Yaklaşımlar

Suler (1996), bireyin bir şeye, kişiye veya etkinliğe karşı bağımlılığının sebebinin ‘ihtiyaç’ olduğunu düşünmektedir. Bir başka deyişle bireyin internet kullandığında karşılanan ihtiyaçları, bireyi internet kullanmaya takıntılı hale getirmektedir.

Abramson vd. (1989) için bağımlılık semptomlarının ‘gerekli’, ‘yeterli’ ve ‘katkıda bulunan’ olmak üzere üç nedeni bulunmaktadır. ‘Gerekli’ neden semptomların ortaya çıkması için mevcut olması ya da gerçekleşmiş olması gereken faktördür. ‘Yeterli’ neden semptomların ortaya çıkmasını kesinleştiren bir faktördür. ‘Katkıda bulunan’ neden ise semptomların ortaya çıkmasını arttıran bir faktördür (Davis, 2001).

Davis’e (2001) göre bilişsel çarpıtmalar, belirli olayları global eğilimlere genellemeyi içerir. Diğer bir deyişle bireylerin internetle alakalı bilişsel çarpıtmaları onları bağımlı hale getirmektedir.

Young (1997), bağımlı ve bağımlı olmayan bireyler arasında yapılan bir çalışmada farklılıklar olduğunu belirtmiştir. Bağımlı olmayan bireyler daha çok bilgi edinme amacı ile internet kullanırken, bağımlı bireyler sosyalleşme amacı ile internet kullanmaktadırlar. Bu bulgularla uyumlu olarak bireyin bağımlılık nedenleri cinsel tatmin, sosyal destek, bir kişilik oluşturma ve yaşam koşulları ile ilişkilendirilmiştir.

Grohol’ e (1999) göre İB’ nin temel sebebi sosyalleşme ihtiyacıdır. Bu ihtiyacı karşılamak amacıyla internet kullanımının bağımlılığa dönüşmesi üç aşamada işlenmiştir. Bunlar büyülenme, düş kırıklığı ve denge aşamalarıdır (Karaca, 2019).

İnternet Bağımlılığının Tedavisi

İnternet bağımlılığı problemi yaşayan bireyler tıpkı diğer bağımlılıklarda olduğu gibi değişim için değişken bir yapıdadırlar. Genellikle çevre ve aile baskısı ile tedaviye zorlanan bu bireyler için motivasyonel görüşme tekniği etkili bir tedavi yöntemidir.

Motivasyonel görüşme bağımlılık tedavisinde bağlantı kurmak ve motivasyonu arttırmak için başvurulan bir yöntemdir. Bireyin tedavi için yeterli motivasyona sahip olması kritiktir (Greenfield, 2018).

İnternet bağımlılığının tedavisinde etkili olan yöntemlerden birisi bilişsel davranışçı terapidir (BDT). 1960' da Beck tarafından 'bilişsel terapi' ismiyle depresyon tedavisinde kullanılan bir teknik olan BDT 1980'li yıllarda bilişsel bir yeniliğin öncüsü olmuştur. Bununla birlikte, grup halinde yapılan bilişsel davranışçı grup terapileri katılımcıların baş etme becerilerini ilerletmek, içsel ve ilişkisel problemlerinden kurtulmak için davranışsal, bilişsel ve ilişkisel metotların uygulandığı bir terapi modelidir. Young'a göre İB tedavisinde BDT uygulanması üç aşama şeklindedir. Bu aşamalar sırasıyla davranış değiştirme, bilişsel yeniden yapılandırma ve zarar azaltma terapisi (Küçükkaraca ve Pak, 2023).

İnternet bağımlılığının tedavisinde; altta yatan aile temelli unsurların anlaşılabilmesi, başa çıkma yöntemleri, sorun çözme becerisi, ailedeki bireylerle etkili bir iletişim kurma becerisi kazanmanın önemi açısından aile terapileri etkili bir tedavi olarak görülmektedir (Güme, 2022).

İB tedavisinde genellikle psikososyal yaklaşımlar temel alınmaktadır. Bunun yanında SSRI (Selektif Serotonin Reuptake İnhibitörleri), metilfenidat, naltrekson kullanımı gibi farmakolojik tedaviler de mevcuttur (Turan, 2015).

Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalar ve Şema Kavramı

Beck ve Piaget ile psikoloji literatürüne giren şema kavramının terimsel anlamı yapı veya taslak olarak adlandırılabilir. Piaget için şema kavramı, var olan bir durumun isimlendirilmesi ya da anlamlandırılmasında ve problem çözmede katkı sağlayan bilişsel bir yapıdır. Başka bir tarifile şemalar, bilincin ötesinde var olan ve bireyin çocukluk dönemindeki ebeveyninin davranışları ile şekillenen zihinsel sembolleridir (Arıkan, 2019).

Young'ın 1990'lı yıllarda geliştirdiği şema terapiye göre bireyin yaşadığı psikolojik problemlerin temelinde erken dönem uyum bozucu şemalar bulunmaktadır. Yani bireyin özerklik, güvenli bağlanma, kendini ifade etme gibi temel ihtiyaçlarının karşılanmaması, erken dönemde yaşanan olumsuz durumların varlığı ve duygusal

karakter sonucunda şemalar gelişmektedir. Bunun sonucunda gelişen erken dönem uyum bozucu şemalar bireylerde psikolojik problemlere yol açmaktadır (Aktaş, 2023).

Young'a göre erken dönem uyum bozucu şemalar bireyin kendisi ve diğerleri ile ilgili algılarını etkileyen psikolojik tepki modelleridir (Asadollahinia ve Ghahari, 2018).

Erken dönem uyum bozucu şemaların bir başka özelliği de yalnızca belirli bir şemaya uygun olan durum tarafından aktif hale gelip negatif duygu durumlarına, psikolojik sorunlara ve ilişki problemlerine yol açmasıdır (Vieira vd., 2023).

Erken dönem uyum bozucu şemalarda 5 ana şema altında toplanan 18 şema boyutu mevcuttur (Vieira vd., 2023).

1. Şema Alanı: Kopukluk / Reddetme (Güvensiz bağlanma ve kişiler arası ilişkilerde istikrarsızlık)
 - 1.Terk edilme / İstikrarsızlık
 - 2.Güvensizlik / Taciz
 - 3.Duygusal yoksunluk
 4. Sosyal izolasyon / Yabancılaşma
 - 5.Kusurluluk / Utanç
2. Şema Alanı: Bozulmuş Özerklik ve Performans (Benlik duygusu eksikliği ve özerklik eksikliği)
 - 1.Bağımlılık / Yetersizlik
 - 2.Zarara ve hastalığa karşı hassasiyet
 - 3.Sarmalama / Gelişmemiş benlik
 - 4.Başarısızlık
3. Şema Alanı: Bozulmuş Sınırlar (Kişisel ve kişilerarası sınırları belirlemede zorluklar)
 - 1.Hak talebi / Büyüklük
 2. Yetersiz öz kontrol / Öz disiplin
4. Şema Alanı: Diğer Yönlendirilmişlik (Diğerlerinin tepkileri, onayları ve görüşleriyle aşırı meşgul olma)
 - 1.Boyun eğme
 - 2.Kendini feda

3. Onay arayıcılık

5. Şema Alanı: Aşırı Gözetim ve İnhibisyon (İçselleştirilmiş katı kurallar ve ahlaki değerlerin duygusal deneyimleri bastırması)

1. Karamsarlık / Kötümserlik
2. Duyguları bastırma
3. Yüksek standartlar / Aşırı eleştirelçilik
4. Cezalandırıcılık

Psikolojik Esneklik

Psikolojik esneklik kavramı Kabul ve Kararlılık Terapisi' nin teorisinden kaynaklanmaktadır. Kabul ve Kararlılık Terapisi' nde amaç gerçekleştirilen eylemlerin sonuçlarının farkında olmak ve daha esnek bir zihin yaratmaktır (Kukkola vd., 2023).

Kabul ve Kararlılık Terapisi' nde geçmişte yaşanmış olayları, duygu ve düşünceleri değiştirmeksizin kabullenme, anda kalma ve anın farkında olma, değerlere uygun davranışlar göstererek 6 ana yapıdan oluşan psikolojik esneklik durumunu yükseltmek temel amaçtır. Psikolojik esnekliği oluşturan 6 temel yapı; anda olma, kabul, değerler, bilişsel ayrışma, değerler doğrultusunda yaşam ve bağlamsal benlik şeklindedir. Bu yapılar şu şekilde açıklanmaktadır: (Aslan ve Türk, 2022)

1. Anda olma, kişinin sürekli geçmiş veya gelecekle ilgili düşünmek ve mücadele içinde olmak yerine 'şu anda ve burada' olması durumudur (Karakuş ve Akbay, 2020).
2. Kabul, kişinin kendisine acı veren duygu, düşünce veya durumlarla savaşmayı bırakarak bu duygu, düşünce ve durumları olduğu gibi kabul etmesidir (Karakuş ve Akbay, 2020).
3. Bağlamsal benlik, kişinin kendisi ile olan temasını ifade eder (Uygur ve Karaca, 2020). Bir başka tanımla bağlamsal benlik, farkındalığın farkında olma anlamına gelmektedir (Çiçek, 2021).
4. Bilişsel ayrışma, kişinin yaşamını sekteye uğratan ve ilerlemesine engel olan düşüncelerine bağlı kalmayıp kendini bu düşüncelerden temizlemesidir (Bakalım ve Karahan, 2022).

5.Değerler; birey için önemli olan, hayatını bu uğurda yaşadığı hayat motivasyonlarıdır (Uygur ve Karaca, 2020).

6.Değerler doğrultusunda yaşam, bireyin değerlerini keşfetmesi ve bu değerlerine uygun bir yaşam biçimini benimsemesidir (Aslan ve Türk, 2022).

Psikolojik esneklik, bireyin rahatsız edici düşüncelerin ve duyguların varlığında kişisel değerlerine ve hedeflerine uygun bir biçimde hareket edebilme yeteneği olarak tanımlanmaktadır. Bu durum bireylerin zorlu durumlarla baş edebilmelerinde ve zorlayıcı hayat koşullarına uyum sağlayabilmelerinde önemli rol oynamaktadır (Kukkola vd., 2023).

Kashdan ve Rottenberg (2010) psikolojik esnekliği bir öz denetleme, duygu düzenleme ve öz düzenleme olarak tanımlamışlardır (Flujas-Contreras vd., 2023).

Hayes'e (2012) göre psikolojik esneklik, 'şu an' ile yargılamadan ve ortaya çıkan duygu ve düşünceleri değiştirmeye çalışmadan bilinçli bir biçimde temas halinde olma becerisidir (Flujas-Contreras vd., 2023).

Psikolojik esneklik stresle başa çıkmada ve uyumlu davranışları güçlendirmede bireylere yardımcı olan bir süreçtir (Gloster vd., 2017).

Yapılmış İlgili Araştırmalar

Literatüre bakıldığında kumar bağımlılığı ve internet bağımlılığının erken dönem uyum bozucu şemalar ve psikolojik esneklik bağlamında karşılaştırılması ile ilgili çok az çalışma mevcuttur. Yine de birkaç tane ilgili çalışma bulunmaktadır.

Shorey vd. (2012) tarafından kumar problemi olan bireylerde erken dönem uyum bozucu şemaların yüksek düzeyde temsil edilip edilmediğinin anlaşılması için tedavi arayan erkek alkol kullanıcıları ile bir çalışma yürütülmüştür. Sonuçlara bakıldığında kumar bağımlılığının, erken dönem uyum bozucu şemaların 18 şema boyutundan 12'si ile pozitif bir ilişkisi olduğu saptanmıştır.

Müller vd. (2016) tarafından heyecan arayışı ve aşırı davranışların kumar bağımlılığı ve internet bağımlılığı ile ilişkisinin incelendiği bir çalışma yapılmıştır. Sonuçlara bakıldığında heyecan arayışı ile kumar ve internet bağımlılığı arasında düşük bir ilişki saptanmıştır.

Çiçek (2021) tarafından üniversite öğrencileriyle yapılan problemli internet kullanımı, yaşam doyumu ve psikolojik esneklik arasındaki ilişkiyi saptamak amacıyla bir çalışma yapılmıştır. Çalışma sonucunda psikolojik esneklik ve problemli internet kullanımı ilişkisinde; problemli internet kullanımı ile yaşantısal kaçınma arasında pozitif, problemli internet kullanımı ile bağlamsal benlik arasında negatif ilişki bulunmuştur.

Ostovar vd. (2021) tarafından erken dönem uyum bozucu şemaların internet bağımlılığı üzerindeki etkilerini araştırmak amacıyla bir çalışma yapılmıştır. Bulgularda erken dönem uyum bozucu şemalar ile internet bağımlılığı arasında pozitif anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır.

Aksoy ve Ünübol (2021) tarafından ergenlerde internet bağımlılığı ve şema mekanizmaları arasındaki ilişkiyi saptamak için bir çalışma yapılmıştır. Bulgulara bakıldığında şema mekanizmaları ile internet bağımlılığı arasında pozitif bir ilişki saptanmıştır.

Albal ve Buzlu (2021) tarafından uyumsuz şemaların bağımlılık şiddetine etkisi ve psikolojik esnekliğin rolüne ilişkin bir çalışma yapılmıştır. Bulgulara bakıldığında psikolojik esnekliğin bağımlılık şiddetini doğrudan, uyumsuz şemaların bağımlılık şiddetini psikolojik esneklik bağlamında etkilediği saptanmıştır.

Lupo vd. (2023) tarafından İtalya’da sağlık hizmetlerinde çalışan 502 hemşireyle tutum ve psikofiziksel sonuçların analizi ile kumar bağımlılığı ve internet bağımlılığı olgusunu ölçmek amacıyla bir çalışma yapılmıştır. Çalışma sonucunda patolojik bağımlılık gösteren bireylerin tedavi ve destek almak için hiçbir çabada bulunmamaları sosyal bir sorun olarak ortaya çıkmaktadır.

BÖLÜM III

Yöntem

Yöntem

Bu araştırma, kumar bağımlılığı ve internet bağımlılığının erken dönem uyum bozucu şemalar ve psikolojik esneklik bağlamında karşılaştırılması amacıyla nicel araştırma yöntemlerinden biri olan ilişkisel tarama modeli kullanılarak gerçekleştirilmiştir. İlişkisel tarama modeli, iki veya daha fazla değişkenin arasındaki ilişkinin varlığını ve derecesini incelemek için kullanılmaktadır. İlişkisel tarama korelasyonel ve karşılaştırma olmak üzere iki şekilde de yapılabilmektedir (Bekman, 2022).

Araştırmanın Evreni ve Örneklemi

Araştırmanın evrenini KKTC’de bulunan 18 yaş ve üzerinde olan belirli bir düzeyde kumar ve internet bağımlılığına sahip kadın ve erkek bireyler oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemini amaçsal örnekleme yöntemiyle seçilen 50 kumar bağımlısı, 50 internet bağımlısı ve 50 bağımlı olmayan birey oluşturmaktadır. Amaçsal örnekleme yöntemi, örneklemin probleme uygun nitelikteki bireylerden oluşturulmasıdır (Büyüköztürk vd., 2012).

Tablo 1

Katılımcıların Demografik Özellikleri

		Grup					
		Bağımlı Olmayan		Kumar Bağımlısı		İnternet Bağımlısı	
		<i>n</i>	%	<i>n</i>	%	<i>n</i>	%
Cinsiyet	Kadın	32	64.0%	20	40.0%	23	46.0%
	Erkek	18	36.0%	30	60.0%	27	54.0%
Medeni Durum	Evli	16	32.0%	15	30.0%	5	10.0%
	Bekar	31	62.0%	28	56.0%	44	88.0%
	Boşanmış	2	4.0%	7	14.0%	1	2.0%

	Ayrı yaşıyor	1	2.0%	0	0.0%	0	0.0%
Eğitim Durumu	Orta okul	0	0.0%	4	8.0%	1	2.0%
	Lise	7	14.0%	20	40.0%	7	14.0%
	Üniversite	22	44.0%	22	44.0%	22	44.0%
	Yüksek lisans/Doktora	21	42.0%	4	8.0%	20	40.0%
Çalışma Durumu	İşsiz	3	6.0%	1	2.0%	9	18.0%
	Çalışıyor	32	64.0%	45	90.0%	27	54.0%
	Öğrenci	15	30.0%	4	8.0%	14	28.0%
Yaşadığınız Yer	Köy	1	2.0%	8	16.0%	1	2.0%
	İlçe	5	10.0%	7	14.0%	8	16.0%
	İl	17	34.0%	12	24.0%	13	26.0%
	Büyükşehir	27	54.0%	23	46.0%	28	56.0%
Yaşanılan Kişi	Çekirdek aile	39	78.0%	23	46.0%	28	56.0%
	Geniş aile	2	4.0%	2	4.0%	1	2.0%
	Yalnız	7	14.0%	13	26.0%	13	26.0%
	Ev arkadaşı ile	2	4.0%	12	24.0%	8	16.0%
Toplam		50	100.0%	50	100.0%	50	100.0%

Frekans analizi bulguları ele alındığında, bağımlılığı olmayan gruptaki katılımcıların %64.0'ı kadın, %36.0'ı erkek, %32.0'ı evli, %62.0'ı bekar, %4.0'ı boşanmış, %2.0'ı ayrı yaşıyor. %0.0'ı ortaokul mezunu, %14.0'ı lise mezunu, %44.0'ı üniversite mezunu, %42.0'ı yüksek lisans/doktora mezunudur. %6.0'ı işsiz, %64.0'ı çalışıyor, %30.0'ı öğrencidir. %2.0'ının yaşadığı yer köy, %10.0'mın ilçe, %34.0'mın il, %54.0'mın büyükşehirdir. %78.0'ı çekirdek aile ile yaşıyor, %4.0'ı geniş ailesi ile yaşıyor, %14.0'ı yalnız yaşıyor, %4.0'ı ev arkadaşı ile yaşıyor.

Kumar bağımlısı grubundaki katılımcıların %40.0'ı kadın, %60.0'ı erkek, %30.0'ı evli, %56.0'ı bekar, %14.0'ı boşanmış, %0.0'ı ayrı yaşıyor. %8.0'ı ortaokul mezunu, %40.0'ı lise mezunu, %44.0'ı üniversite mezunu, %8.0'ı yüksek lisans/doktora mezunudur. %2.0'ı işsiz, %90.0'ı çalışıyor, %8.0'ı öğrencidir.

%16.0'nın yaşadığı yer köy, %14.0'nın ilçe, %24.0'nın il, %46.0'nın büyükşehirdir. %46.0'ı çekirdek aile ile yaşıyor, %4.0'ı geniş ailesi ile yaşıyor, %26.0'ı yalnız yaşıyor, %24.0'ı ev arkadaşı ile yaşıyor.

İnternet bağımlısı grubundaki katılımcıların %46.0'ı kadın, %54.0'ı erkek, %10.0'ı evli, %88.0'ı bekar, %2.0'ı boşanmış, %0.0'ı ayrı yaşıyor. %2.0'ı ortaokul mezunu, %14.0'ı lise mezunu, %44.0'ı üniversite mezunu, %40.0'ı yüksek lisans/doktora mezunudur. %18.0'ı işsiz, %54.0'ı çalışıyor, %28.0'ı öğrencidir. %2.0'nın yaşadığı yer köy, %16.0'nın ilçe, %26.0'nın il, %56.0'nın büyükşehirdir. %56.0'ı çekirdek aile ile yaşıyor, %2.0'ı geniş ailesi ile yaşıyor, %26.0'ı yalnız yaşıyor, %16.0'ı ev arkadaşı ile yaşıyor.

Tablo 2

Katılımcıların Yaşlarına İlişkin Bulgular

	<i>n</i>	<i>Min</i>	<i>Maks</i>	<i>X̄</i>	<i>SS</i>
Bağımlı Olmayan Grup	50	21	44	29.28	5.08
Kumar Bağımlısı Grup	50	22	48	33.76	8.20
İnternet Bağımlısı Grup	50	19	45	28.72	5.37

Yukarıdaki bulgulara göre, bağımlı olmayan gruptaki katılımcıların yaş ortalaması 29.28 ± 5.08 , en küçük yaş 21, en büyük yaş 44'tür. Kumar bağımlısı grubundaki katılımcıların yaş ortalaması 33.76 ± 8.20 , en küçük yaş 22, en büyük yaş 48'dir. İnternet bağımlısı grubundaki katılımcıların yaş ortalaması 28.72 ± 5.37 , en küçük yaş 19, en büyük yaş 45'tir.

Tablo 3

Gruplara Göre Ölçeklerden Alınan Puanların Ortalaması

	<i>n</i>	<i>South Oaks Kumar Tarama Testi(SOKTT)</i>	<i>İnternet Bağımlılığı Ölçeği</i>
Bağımlı Olmayan Grup	50	2.96	34.52
Kumar Bağımlısı Grup	50	14.92	27.56

Yukarıdaki bulgulara göre, bağımlı olmayan gruptaki katılımcıların South Oaks Kumar Tarama Testi (SOKTT)'nden aldıkları puanların ortalaması 2.96, İnternet Bağımlılığı Ölçeği'nden aldıkları puanların ortalaması 34.52' dir. Kumar bağımlısı grubundaki katılımcıların South Oaks Kumar Tarama Testi (SOKTT)'nden aldıkları puanların ortalaması 14.92, İnternet Bağımlılığı Ölçeği'nden aldıkları puanların ortalaması 27.56' dır. İnternet bağımlısı grubundaki katılımcıların South Oaks Kumar Tarama Testi (SOKTT)'nden aldıkları puanların ortalaması 3.18, İnternet Bağımlılığı Ölçeği'nden aldıkları puanların ortalaması 72.68' dir.

Araştırma Planı ve Süreci

Araştırmada kullanılacak olan ölçeklerin kullanım izinleri, ölçeklerin Türkçe'ye uyarlamasını yapan araştırmacılardan e-posta aracılığı ile alınmıştır. Bu ölçekler KKTC' de bulunan 18 yaş ve üzerindeki gönüllü olan katılımcılara öncelikli olarak bilgilendirilmiş onam formuyla birlikte uygulanmıştır. Katılımcılara başta demografik bilgi formu olmak üzere; South Oaks Kumar Tarama Testi (SOKTT), İnternet Bağımlılığı Ölçeği, Young Şema Kısa Form-3 Ölçeği ve Psikolojik Esneklik Ölçeği uygulanmıştır. South Oaks Kumar Tarama Testi (SOKTT) ve İnternet Bağımlılığı Ölçeği'nden kesme puanının üzerinde alan katılımcılar bağımlılığı olan gruplara, kesme puanının altında kalan katılımcılar ise bağımlılığı olmayan gruba atanmıştır. Ölçeklerin uygulanması yaklaşık 25-30 dakika sürmüştür. Belirlenen katılımcı sayısına 3 aylık bir sürede ulaşılmıştır. Katılımcılara yüz yüze ve online form şeklinde uygulanan ölçeklerden elde edilen veriler, sonrasında veri analizi için dijital ortama aktarılmıştır.

Veri Toplama Araçları

Araştırmada; Demografik Bilgi Formu, South Oaks Kumar Tarama Testi (SOKTT), İnternet Bağımlılığı Ölçeği, Young Şema Kısa Form-3 Ölçeği, Psikolojik Esneklik Ölçeği kullanılmıştır. SOKTT yalnızca kumar bağımlılığı grubunda bulunan bireylere, İnternet Bağımlılığı Ölçeği ise yalnızca internet bağımlılığı grubunda bulunan bireylere uygulanmıştır.

Demografik Bilgi Formu

Katılımcılardan yaş, cinsiyet, medeni durum, eğitim düzeyi, iş-çalışma durumu gibi sosyodemografik özellikleri ile alakalı bilgi almak için kullanılmıştır.

South Oaks Kumar Tarama Testi (SOKTT)

Kumar bağımlılığı düzeyini belirlemek amacıyla kullanılan bu ölçek Lesieur ve Blume (1987) tarafından geliştirilmiş olup 26 maddeden oluşmaktadır. Orijinal ölçeğin iç tutarlılık katsayısı 0.90' dır. Ölçekte ilk üç madde ile 12, 16j ve 16k numaralı maddeler puanlamaya katılmadığı için test 20 madde üzerinden değerlendirilmektedir. Her madde 1 puan olarak değerlendirilmektedir ve alınabilecek puan 0 ile 20 arasında değişmektedir. Testin orijinal İngilizce formunda 'kesme-noktası' olarak 5 puan kullanılmakta olup 5 puan ve üzeri olanlar 'muhtemel patolojik kumarbaz' olarak değerlendirilmektedir. Uyarlaması İbrahim Duvarcı ve Azmi Varan (2001) tarafından yapılmıştır. Ölçeğin Türkçe' ye uyarlanmış halinde puanlamaya 19 madde tabi tutulmuş ve puan aralığı 0-19 olarak belirlenmiştir. Ölçeğin Türkçe uyarlamasının iç tutarlılığı 0.87'dir. Ölçeğin Türkçe formunda kesme noktası olarak 8 puan kullanılmakta ve 8 puan ve üzeri olanlar muhtemel patolojik kumarbaz olarak değerlendirilmektedir.

İnternet Bağımlılığı Ölçeği (Internet Addiction Scale)

İnternet bağımlılığı düzeyini belirlemek amacıyla kullanılan bu ölçek Young tarafından DSM-4'te yer alan bağımlılık tanıları uyarlanarak oluşturulmuştur. Ölçeğin iç tutarlılığı 0.91'dir. 6'lı likert tarzında olan ölçek 0-5 arası puanlanan toplamda 20 maddeden oluşmaktadır. 80 ve üzeri puan alanlar "internet bağımlısı" olarak, 50-79 puan arası alanlar "sınırlı semptom gösterenler", 50 puan ve altı alanlar "semptom göstermeyenler" olarak tanımlanmaktadır. Ölçekte katılımcılardan "Hiçbir zaman" "Nadiren" "Arada sırada" "Çoğunlukla" "Çok sık" ve "Devamlı" seçeneklerinden birini işaretlemesi istenmektedir. Bu seçeneklere sırasıyla 0,1,2,3,4 ve 5 puan verilmektedir. Bayraktar (2001) tarafından Türkçe' ye uyarlanmıştır. Ölçeğin Türkçe uyarlamasının iç tutarlılığı 0.93'tür (Boysan vd., 2017). 50- 79 puan arası alan bireyler 'riskli internet

kullanımı' grubunda yer alırken 49 puan ve altında alanlar ise 'ortalama internet kullanıcısı' grubunda yer almaktadırlar (Bayraktar, 2001).

Young Şema Kısa Form-3 Ölçeği

Erken dönemde oluşan uyumsuz şemaların tespit edilmesi amacıyla kullanılacak olan bu ölçek Young tarafından oluşturulmuştur. Ölçeğin orijinalinde iç tutarlılık katsayısı 18 şemanın 13'ünde 0.70 üzerinde, kalan 5 şemada ise 0.60-0.70 arasında bulunmuştur. Ölçekte 90 madde bulunmaktadır. Her bir madde altılı likert üzerinden hesaplanmaktadır. Likert formundaki tutumlar “ 1- Benim için tamamıyla yanlış 2- Benim için büyük ölçüde yanlış 3- Bana uyan tarafı uymayan tarafından biraz fazla 4- Benim için orta derecede doğru 5- Benim için çoğunlukla doğru 6- Beni mükemmel şekilde tanımlıyor ” şeklinde derecelendirilmiştir. Orijinal formda her alt boyut 5 maddeden oluşmakta ve alt boyutlardan alınan puanlar 5 ile 30 arasında değişebilmektedir. Kesme noktası belirlenmemiştir. Ölçeğin Türkiye örnekleminde güvenirlik ve geçerlik çalışması Gonca Soygüt, Zehra Çakır ve Alp Karaosmanoğlu tarafından 2009'da gerçekleştirilmiştir. Ölçeğin iç tutarlılığı 0.63-0.80 arasında değişmektedir. Ölçek 5 temel şema alanı ve 14 şema alt boyutundan oluşmaktadır. 1. Ayrılma ve Reddedilme Şema Alanı: Duygusal Yoksunluk, Duyguları Bastırma, Sosyal izolasyon/Güvensizlik, Kusurluluk 2. Zedelenmiş Otonomi Şema Alanı: İç İç Geçme/Bağımlılık, Terk edilme, Karamsarlık, Başarısızlık, Tehditler Karşısında Dayanaksızlık 3. Zedelenmiş Sınırlar Şema Alanı: Ayrıcalıklılık/Yetersiz özdenetim 4. Diğer Yönelimlilik Şema Alanı: Kendini feda, Cezalandırıcılık 5. Yüksek Standartlar: Yüksek Standartlar, Onay Arayıcılık (Young, 2005).

Psikolojik Esneklik Ölçeği

Psikolojik esneklik düzeyini ölçmeye yönelik olan bu ölçek Francis, Dawson ve Golijani-Moghaddam (2016) tarafından geliştirilmiş olup, 28 maddeden oluşmaktadır. Orijinal ölçeğin iç tutarlılığı 0.91' dir. Değerler ve değerler doğrultusunda davranış, an'da olma, kabul, bağlamsal benlik ve ayrışma olmak üzere beş alt boyutu bulunan ölçek 1 ile 7 arasında puanlanmaktadır. Ölçeğin Türkçe'ye uyarlama çalışması Sena Karakuş ve Sinem Evin Akbay (2020) tarafından yapılmıştır. Ölçeğin iç tutarlılığı 0.79'

dur. Ölçekte her bir boyut kendisine ait maddelerin toplanmasıyla ayrı ayrı değerlendirildiği gibi ölçekten toplam puanda elde edilebilmektedir. Ölçekte tersine puanlanan maddeler 2, 3, 5, 6, 8, 14, 18, 20, 22, 23, 24 ve 25'tir. Ölçekten alınabilecek en düşük puan 28, en yüksek puan ise 196'dır.

Veri Analizi

Bu çalışmanın istatistiksel analizleri, SPSS 27 yazılımı kullanılarak gerçekleştirilmiştir. İlk olarak, ölçeklerin güvenirlik düzeyi Cronbach Alfa katsayıları ile değerlendirilmiş ve bu değerlerin 0.60 ve üzerinde olduğu belirlenmiştir (Kılıç, 2016). Ardından, ölçeklerin normal dağılım gösterip göstermediği detaylı bir şekilde incelenmiştir. Bu değerlendirme sırasında, ölçeklerin basıklık ve çarpıklık katsayıları, Hahs-Vaughn ve Lomax'ın (2020) önerdiği -2 ile +2 aralığındaki referans değerlerini karşıladığı gözlenmiştir.

Ölçekler arasındaki ilişki düzeyi ve yönü, Pearson Korelasyon analizi kullanılarak araştırılmıştır. Ayrıca, Young Şema Ölçeği ve Psikolojik Esneklik Ölçeği puanlarının bağımlı olmayan grup, kumar bağımlısı grubu ve internet bağımlısı grubuna göre karşılaştırılması için ANOVA testi uygulanmıştır. Yordayıcılığı test etmek için Basit Doğrusal Regresyon analizi tercih edildi. Tüm bu istatistiksel analizler, %95 güven aralığında ve p değeri .05 anlam düzeyi referans alınarak gerçekleştirilmiştir.

Tablo 4

Young Şema Ölçeği, Psikolojik Esneklik Ölçeği, South Oaks Kumar Tarama Testi, İnternet Bağımlılığı Ölçeğinin Basıklık ve Çarpıklık Katsayılarının ve Cronbach Alpha Katsayılarının İncelenmesi

	<i>Basıklık</i>	<i>Çarpıklık</i>	<i>Cronbach Alpha (α)</i>
Young Şema Ölçeği			
Duygusal Yoksunluk	-0.53	0.72	0.91
Sosyal İzolasyon/Güvensizlik	-0.90	0.36	0.89
Kusurluluk	0.26	0.93	0.84
Duyguları Bastırma	-0.71	0.51	0.86
İç İç Geçme/Bağımlılık	-0.54	0.59	0.87
Terk Edilme	-0.28	0.75	0.85

Tehditler Karşısında Dayanıksızlık	-0.72	0.37	0.81
Başarısızlık	-0.58	0.73	0.88
Karamsarlık	-1.06	0.36	0.88
Ayrıcalıklılık/Yetersiz Özdenetim	-0.52	-0.32	0.81
Kendini Feda	-0.77	-0.06	0.86
Cezalandırılma	-0.16	-0.42	0.81
Yüksek Standartlar	-0.76	-0.32	0.74
Onay Arayıcılık	-0.78	-0.39	0.86
Psikolojik Esneklik Ölçeği	0.51	0.08	0.88
Değer ve Değer Doğrultusuna Davranış	-0.59	-0.31	0.86
An'da Olma	-0.76	-0.01	0.85
Kabul	-0.54	0.48	0.87
Bağlamsal Benlik	-0.63	0.18	0.85
Ayrışma	-0.41	0.01	0.63
South Oaks Kumar Tarama Testi	-0.56	-0.21	0.60
İnternet Bağımlılığı Ölçeği	-1.02	-0.39	0.90

BÖLÜM IV

Bulgular

Karşılaştırma Analizi

Bu bölümde, Young Şema Ölçeği, Psikolojik Esneklik Ölçeği puanlarının bağımlı olmayan grup, kumar bağımlısı grubu ve internet bağımlısı grubuna göre karşılaştırılması amaçlanmıştır. Bu karşılaştırılmanın gerçekleştirilmesi için ANOVA testi kullanılmış, elde edilen sonuçlar ilgili tablolarda sunulmuştur.

Tablo 5

Gruplara Göre Young Şema Ölçeği, Psikolojik Esneklik Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılması

	Grup						<i>F</i> (2,147)	<i>p</i>	<i>Post-Hoc</i>
	Bağımlı Olmayan 1 (n=50)		Kumar Bağımlısı ² (n=50)		İnternet Bağımlısı ³ (n=50)				
Bağımlı Değişkenler	$\bar{X}$	<i>SS</i>	$\bar{X}$	<i>SS</i>	$\bar{X}$	<i>SS</i>			
Duyusal Yoksunluk	10.30	5.62	15.34	8.50	14.46	7.11	7.04	0.001**	2>1 3>1
Sosyal İzolasyon/Güvensizlik	18.26	7.59	24.26	11.16	24.44	9.00	7.05	0.001**	2>1 3>1
Kusurluluk	10.40	5.51	13.84	6.71	14.22	5.95	5.99	0.003**	2>1 3>1
Duyuları Bastırma	11.34	5.64	11.70	6.47	15.48	6.31	6.95	0.001**	2>1 3>1
İç İç Geçme/Bağımlılık	16.38	8.09	19.54	8.41	23.12	9.71	7.40	0.001**	3>1
Terk Edilme	9.86	5.66	12.06	6.37	12.76	6.02	3.15	0.046*	3>1
Tehditler Karşısında Dayanıksızlık	11.22	5.55	15.86	7.04	14.48	5.72	7.53	0.001**	2>1 3>1
Başarısızlık	11.68	5.79	12.84	6.51	17.40	7.41	10.49	<.001***	3>1 3>2
Karamsarlık	11.82	5.10	16.20	8.05	16.16	6.90	6.87	0.001**	2>1 3>1
Ayrıcalıklılık/Yetersiz Özdenetim	22.40	7.02	30.08	7.21	27.18	6.76	15.35	<.001***	2>1 3>1

Kendini Feda	15.52	6.32	18.98	6.75	16.82	6.12	3.73	0.026*	2>1
Cezalandırılma	20.90	7.24	27.02	5.99	22.78	5.58	12.35	<.001***	2>1 2>3
Yüksek Standartlar	10.04	4.23	12.02	4.27	11.36	3.80	3.01	0.052	
Onay Arayıcılık	20.76	7.16	26.24	7.17	24.08	7.33	7.31	0.001**	2>1
Psikolojik Esneklik Ölçeği	127.12	25.99	112.32	27.71	113.36	19.57	5.60	0.005**	1>2 1>3
Değer ve Değer Doğrultusuna Davranış	53.82	10.67	46.24	13.06	48.60	9.73	5.95	0.003**	1>2 1>3
An'da Olma	31.02	10.51	30.24	11.06	27.02	9.38	2.10	0.126	
Kabul	16.86	8.21	14.24	8.69	15.14	6.56	1.43	0.243	
Bağlamsal Benlik	12.74	4.92	11.18	5.94	11.14	4.07	1.64	0.197	
Ayrışma	12.68	4.14	10.42	5.19	11.46	3.81	3.27	0.041*	1>2

*** $p<.001$, ** $p<.01$, * $p<.05$ Kullanılan Test: Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA)

Karşılaştırma analizi bulguları ele alındığında, Yüksek Standartlar, An'da Olma, Kabul, Bağlamsal Benlik alt ölçeğinden aldıkları puanlar gruplara göre karşılaştırıldığında, grupların arasında anlamlı bir farklılık olmadığı saptanmıştır ($p>.05$).

Cezalandırılma alt ölçeğinden ($F(2.147)=12.35$, $p<.01$) aldıkları puanlar gruplara göre karşılaştırıldığında, grupların arasında anlamlı bir farklılık olduğu saptanmıştır. Tukey testine ait bulgular ele alındığında, Kumar bağımlısı olanların aldığı puanları İnternet bağımlısı ve bağımlı olmayan grupta olanlarla kıyasladığımızda anlamlı seviyede yüksek puan aldığı gözlemlenmiştir.

Duyguları Bastırma alt ölçeğinden ($F(2.147)=6.95$, $p<.01$) aldıkları puanlar gruplara göre karşılaştırıldığında, grupların arasında anlamlı bir farklılık olduğu saptanmıştır. Tukey testine ait bulgular ele alındığında, İnternet bağımlısı olanların aldığı puanları Kumar bağımlısı ve bağımlı olmayan grupta olanlarla kıyasladığımızda anlamlı seviyede yüksek puan aldığı gözlemlenmiştir.

Başarısızlık alt ölçeğinden ($F(2.147)=10.49, p<.01$) aldıkları puanlar gruplara göre karşılaştırıldığında, grupların arasında anlamlı bir farklılık olduğu saptanmıştır. Games-Howell testine ait bulgular ele alındığında, İnternet bağımlısı olanların aldığı puanları Kumar bağımlısı ve bağımlı olmayan grupta olanlarla kıyasladığımızda anlamlı seviyede yüksek puan aldığı gözlemlenmiştir.

Duygusal Yoksunluk alt ölçeğinden ($F(2.147)=7.04, p<.01$) aldıkları puanlar gruplara göre karşılaştırıldığında, grupların arasında anlamlı bir farklılık olduğu saptanmıştır. Games-Howell testine ait bulgular ele alındığında, Kumar bağımlısı ve İnternet bağımlısı olanların aldığı puanları bağımlı olmayan grupta olanlarla kıyasladığımızda anlamlı seviyede yüksek puan aldığı gözlemlenmiştir.

Sosyal İzolasyon/Güvensizlik alt ölçeğinden ($F(2.147)=7.05, p<.01$) aldıkları puanlar gruplara göre karşılaştırıldığında, grupların arasında anlamlı bir farklılık olduğu saptanmıştır. Games-Howell testine ait bulgular ele alındığında, Kumar bağımlısı ve İnternet bağımlısı olanların aldığı puanları bağımlı olmayan grupta olanlarla kıyasladığımızda anlamlı seviyede yüksek puan aldığı gözlemlenmiştir.

Tehditler Karşısında Dayanıksızlık alt ölçeğinden ($F(2.147)=7.53, p<.01$) aldıkları puanlar gruplara göre karşılaştırıldığında, grupların arasında anlamlı bir farklılık olduğu saptanmıştır. Games-Howell testine ait bulgular ele alındığında, Kumar bağımlısı ve İnternet bağımlısı olanların aldığı puanları bağımlı olmayan grupta olanlarla kıyasladığımızda anlamlı seviyede yüksek puan aldığı gözlemlenmiştir.

Kusurluluk alt ölçeğinden ($F(2.147)=5.99, p<.01$) aldıkları puanlar gruplara göre karşılaştırıldığında, grupların arasında anlamlı bir farklılık olduğu saptanmıştır. Tukey testine ait bulgular ele alındığında, Kumar bağımlısı ve İnternet bağımlısı olanların aldığı puanları bağımlı olmayan grupta olanlarla kıyasladığımızda anlamlı seviyede yüksek puan aldığı gözlemlenmiştir.

Karamsarlık alt ölçeğinden ($F(2.147)=6.87, p<.01$) aldıkları puanlar gruplara göre karşılaştırıldığında, grupların arasında anlamlı bir farklılık olduğu saptanmıştır. Games-Howell testine ait bulgular ele alındığında, Kumar bağımlısı ve İnternet

bağımlısı olanların aldığı puanları bağımlı olmayan grupta olanlarla kıyasladığımızda anlamlı seviyede yüksek puan aldığı gözlemlenmiştir.

Ayrıcalıklılık/Yetersiz Özdenetim alt ölçeğinden ($F(2.147)=15.35, p<.01$) aldıkları puanlar gruplara göre karşılaştırıldığında, grupların arasında anlamlı bir farklılık olduğu saptanmıştır. Tukey testine ait bulgular ele alındığında, Kumar bağımlısı ve İnternet bağımlısı olanların aldığı puanları bağımlı olmayan grupta olanlarla kıyasladığımızda anlamlı seviyede yüksek puan aldığı gözlemlenmiştir.

Kendini Feda alt ölçeğinden ($F(2.147)=3.73, p<.05$) aldıkları puanlar gruplara göre karşılaştırıldığında, grupların arasında anlamlı bir farklılık olduğu saptanmıştır. Tukey testine ait bulgular ele alındığında, Kumar bağımlısı olanların aldığı puanları bağımlı olmayan grupta olanlarla kıyasladığımızda anlamlı seviyede yüksek puan aldığı gözlemlenmiştir.

Onay Arayıcılık alt ölçeğinden ($F(2.147)=7.31, p<.01$) aldıkları puanlar gruplara göre karşılaştırıldığında, grupların arasında anlamlı bir farklılık olduğu saptanmıştır. Tukey testine ait bulgular ele alındığında, Kumar bağımlısı olanların aldığı puanları bağımlı olmayan grupta olanlarla kıyasladığımızda anlamlı seviyede yüksek puan aldığı gözlemlenmiştir.

İç İç Geçme/Bağımlılık alt ölçeğinden ($F(2.147)=7.40, p<.01$) aldıkları puanlar gruplara göre karşılaştırıldığında, grupların arasında anlamlı bir farklılık olduğu saptanmıştır. Tukey testine ait bulgular ele alındığında, İnternet bağımlısı olanların aldığı puanları bağımlı olmayan grupta olanlarla kıyasladığımızda anlamlı seviyede yüksek puan aldığı gözlemlenmiştir.

Terk Edilme alt ölçeğinden ($F(2.147)=3.15, p<.05$) aldıkları puanlar gruplara göre karşılaştırıldığında, grupların arasında anlamlı bir farklılık olduğu saptanmıştır. Tukey testine ait bulgular ele alındığında, İnternet bağımlısı olanların aldığı puanları bağımlı olmayan grupta olanlarla kıyasladığımızda anlamlı seviyede yüksek puan aldığı gözlemlenmiştir.

Psikolojik Esneklik Ölçeğinden ($F(2.147)=5.60, p<.01$) aldıkları puanlar gruplara göre karşılaştırıldığında, grupların arasında anlamlı bir farklılık olduğu

$p<0.05$), South Oaks Kumar Tarama Testi ile Ayrışma ($r=-.45$, $p<0.01$) değişkenleri arasında orta düzey negatif korelasyonlar saptanmıştır.

Tablo 7

İnternet Bağımlılığı Ölçeği, Young Şema Ölçeği, Psikolojik Esneklik Ölçeği Arasındaki İlişki

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
1-İnternet Bağımlılığı Ölçeği	1																			
2-Duygusal Yoksunluk	.14	1																		
3-Sosyal İzolasyon-Güvensizlik	.27	.80**	1																	
4-Kusurluluk	.09	.66**	.64**	1																
5-Duyguları Bastırma	.16	.55**	.62**	.64**	1															
6-İç İç Geçme-Bağımlılık	.15	.56**	.51**	.75**	.50**	1														
7-Terk Edilme	.04	.60**	.56**	.76**	.57**	.75**	1													
8-Tehditler Karşısında Dayanıksızlık	-.04	.55**	.55**	.70**	.62**	.66**	.69**	1												
9-Başarısızlık	.27	.68**	.61**	.79**	.55**	.74**	.70**	.63**	1											
10-Karamsarlık	.23	.57**	.54**	.65**	.56**	.71**	.77**	.68**	.66**	1										
11-Ayrıcalıklılık-Yetersiz Özdenetim	.25	.50**	.53**	.31*	.42**	.25	.33*	.36*	.39**	.29*	1									
12-Kendini Feda	.07	.56**	.54**	.63**	.34*	.56**	.51**	.57**	.52**	.54**	.43**	1								
13-Cezalandırılma	.04	.50**	.43**	.39**	.36*	.38**	.34*	.48**	.36*	.40**	.46**	.67**	1							
14-Yüksek Standartlar	-.05	.10	.20	.19	.30*	.33*	.28*	.36*	.13	.43**	.40**	.33*	.32*	1						
15-Onay Arayıcılık	.18	.56**	.51**	.48**	.28*	.47**	.46**	.55**	.62**	.50**	.64**	.62**	.59**	.48**	1					
16-Psikolojik Esneklik Ölçeği	-.32*	-.54**	-.60**	-.55**	-.36**	-.60**	-.60**	-.58**	-.56**	-.62**	-.41**	-.36**	-.36**	-.34**	-.45**	1				
17-Değer ve Değer Doğrultusuna Davranış	-.16	-.47**	-.48**	-.54**	-.35**	-.48**	-.45**	-.38**	-.55**	-.41**	-.29**	-.09	-.20*	-.09	-.24**	.72**	1			
18-An'da Olma	-.18	-.36**	-.42**	-.46**	-.27**	-.45**	-.46**	-.44**	-.42**	-.46**	-.21*	-.25**	-.10	-.26**	-.20*	.71**	.33**	1		
19-Kabul	-.13	-.19*	-.23**	-.07	-.10	-.16*	-.24**	-.27**	-.06	-.29**	-.24**	-.34**	-.31**	-.25**	-.35**	.47**	-.08	.23**	1	
20-Bağlamsal Benlik	-.32*	-.32**	-.40**	-.29**	-.11	-.33**	-.35**	-.41**	-.27**	-.38**	-.33**	-.23**	-.29**	-.30**	-.35**	.63**	.35**	.25**	.27**	1
21- Ayrışma	-.21	-.32**	-.37**	-.24**	-.20*	-.47**	-.34**	-.37**	-.35**	-.46**	-.27**	-.39**	-.42**	-.31**	-.44**	.62**	.48**	.16	.24**	.45**

** $p<0.01$. * $p<0.05$ Uygulanan testin ismi: Pearson Korelasyon Testi

Korelasyona ait bulgular tablosu ele alındığında, İnternet Bağımlılığı Ölçeği ile Psikolojik Esneklik Ölçeği ($r=-.32$, $p<0.05$), İnternet Bağımlılığı Ölçeği ile Bağlamsal

Benlik ($r=-.32$, $p<0.05$) değişkenleri arasında orta düzey negatif korelasyonlar saptanmıştır.

Regresyon Analizi

Bu bölümde, araştırmanın bağımsız değişkenlerinin bağımlı değişken üzerindeki tahmin edici etkisini değerlendirmek amacıyla Basit Doğrusal Regresyon analizi uygulanmıştır. Regresyon modeli kurulurken adımlama yöntemi kullanılması tercih edilmiştir. Bu yöntem yordayıcılığı bulunmayan değişkenleri modelden çıkarmaktadır. Araştırmanın bulguları, aşağıdaki tablo ile sunulmuştur.

Tablo 8

Psikolojik Esnekliğin Kumar Bağımlılığını Yordamasına İlişkin Bulgular

<i>Değişkenler</i>	<i>B</i>	<i>SH</i>	β	<i>t</i>	<i>p</i>	<i>Alt Sınır</i>	<i>Üst Sınır</i>
Sabit	16.03	0.94		16.98	<.001***	14.13	17.93
Ayrışma	-0.28	0.08	-0.45	-3.46	0.001**	-0.44	-0.12
$R=.48 \quad R^2=.20 \quad F_{(1,48)}=11.97 \quad p<.001***$							

*** $p<.001$, ** $p<.01$, * $p<.05$; Not, GA: Güven Aralığı

Regresyon tablosuna ait sonuçlar incelendiğinde, ayrışma değişkeni kumar bağımlılığını yordamaktadır. R^2 değeri .20 olup, yordayıcıların sonuç değişkenindeki varyansın %20'sini açıkladığını görülmektedir ($F(1,48)=11.97$, $p<.001$). Bulguların sonucu olarak, ayrışmanın kumar bağımlılığını negatif yönde yordadığını ($\beta=-.45$ $p<.01$) göstermektedir.

Tablo 9

Erken Dönem Uyum Bozucu Şemaların Kumar Bağımlılığını Yordamasına İlişkin Bulgular

<i>Değişkenler</i>	<i>B</i>	<i>SH</i>	β	<i>t</i>	<i>p</i>	<i>Tolerance</i>	<i>VIF</i>
Sabit	9.62	0.90		10.73	<.001***	7.82	11.42

Karamsarlık	0.21	0.05	0.53	4.33	<.001***	0.12	0.31
-------------	------	------	------	------	----------	------	------

$$R=.53 \quad R^2=.28 \quad F_{(1,48)}=18.75 \quad p<.001***$$

*** $p<.001$, ** $p<.01$, * $p<.05$; Not, GA: Güven Aralığı

Regresyon tablosuna ait sonuçlar incelendiğinde, karamsarlık değişkeni kumar bağımlılığını yordamaktadır. R^2 değeri .28 olup, yordayıcıların sonuç değişkenindeki varyansın %28'ini açıkladığını görülmektedir ($F(1,48)=18.75$, $p<.001$). Bulguların sonucu olarak, karamsarlığın kumar bağımlılığını pozitif yönde yordadığını ($\beta=.53$ $p<.001$) göstermektedir.

Tablo 10

Psikolojik Esnekliğin İnternet Bağımlılığını Yordamasına İlişkin Bulgular

Değişkenler	B	SH	β	t	p	Alt Sınır	Üst Sınır
Sabit	85.74	5.33		16.08	<.001***	75.02	96.46
Bağlamsal Benlik	-1.07	0.45	-0.32	-2.37	0.022*	-1.97	-0.16

$$R=.32 \quad R^2=.10 \quad F_{(1,48)}=5.61 \quad p<.05*$$

*** $p<.001$, ** $p<.01$, * $p<.05$; Not, GA: Güven Aralığı

Regresyon tablosuna ait sonuçlar incelendiğinde, bağlamsal benlik değişkeni internet bağımlılığını yordamaktadır. R^2 değeri .10 olup, yordayıcıların sonuç değişkenindeki varyansın %10'unu açıkladığını görülmektedir ($F(1,48)=5.61$, $p<.05$). Bulguların sonucu olarak, bağlamsal benliğin internet bağımlılığını negatif yönde yordadığını ($\beta=-.32$ $p<.05$) göstermektedir.

BÖLÜM V

Tartışma

Kumar bağımlılığı ve internet bağımlılığının erken dönem uyum bozucu şemalar ve psikolojik esneklik bağlamında karşılaştırılması amacıyla gerçekleştirilen bu çalışmada kumar bağımlılığına sahip, internet bağımlılığına sahip ve bir bağımlılığa sahip olmayan katılımcılardan oluşan üç gruptan elde edilen verilere göre alınan sonuçlarda; kumar bağımlılığı grubunda olan bireylerin duygusal yoksunluk, sosyal izolasyon/güvensizlik, kusurluluk, tehditler karşısında dayanıksızlık, karamsarlık, ayrıcalıklılık/ yetersiz özdenetim, kendini feda, onay arayıcılık şemalarında bağımlı olmayan gruba göre; cezalandırılma şemasında ise internet bağımlılığı ve bağımlı olmayan gruba göre anlamlı düzeyde yüksek puanlar alındığı gözlemlenmiştir. Çalışmada internet bağımlılığı grubunda olan bireylerin duygusal yoksunluk, sosyal izolasyon/güvensizlik, kusurluluk, iç içe geçme/bağımlılık, terk edilme, tehditler karşısında dayanıksızlık, karamsarlık, ayrıcalıklılık/ yetersiz özdenetim şemalarında bağımlı olmayan gruba göre; duyguları bastırma, başarısızlık şemalarında kumar bağımlılığı grubu ve bağımlı olmayan gruba göre anlamlı düzeyde yüksek puanlar alındığı gözlemlenmiştir. Çalışmada bağımlılığı olmayan grupta bulunan bireylerin psikolojik esneklik ölçeği, değer ve değer doğrultusuna davranış alt ölçeğinden aldıkları puan kumar bağımlılığı grubu ve internet bağımlılığı grubunun aldığı puana göre; ayrışma puanlarında ise kumar bağımlılığı grubuna göre anlamlı düzeyde yüksektir.

Literatürdeki diğer çalışmalara bakıldığında kumar bağımlılığı ve internet bağımlılığının erken dönem uyumsuz şemalar ve baş etme yöntemleri açısından karşılaştırıldığı bir araştırmada, ayrıcalıklılık şemasında KB grup bağımlı olmayan gruba göre, cezalandırma şemasında KB grup İB grubuna göre anlamlı düzeyde yüksek puanlar almıştır. Yüksek standartlar şemasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır (Arıkoğlu, 2022). Yapılan bu karşılaştırma çalışmasının bulguları, çalışmamızdaki KB bulguları ile benzerlik göstermektedir.

Bireylerdeki alkol kullanımı sırasında olası kumar oynama sorunlarını taramak ve erken dönem uyum bozucu şemalarını değerlendirmek amacıyla tedavi arayan erkek

alkol kullanıcıları ile yapılan bir çalışmada çalışmamızdaki bulgulara benzer olarak kumar oynamanın 18 erken dönem uyum bozucu şemadan 12'si ile anlamlı ve pozitif bir ilişkisi olduğu bulunmuştur. Bunlar; terk edilme, onay arama, bağımlılık, duygusal yoksunluk, duygusal engellenme, hak sahibi olma, yetersiz öz kontrol, güvensizlik/istismar, olumsuzluk/karamsarlık, cezalandırılma, sosyal izolasyon, kırılabilirlik şemalarıdır. Sonrasında kumar sorunu olmayan bireylerden alınan veriler ile kumar sorunu olan bireylerin verileri erken dönem uyum bozucu şemalara göre karşılaştırılmıştır. Bu karşılaştırma sonucunda kumar problemi olanlar, kumar problemi olmayanlara göre 18 şemanın 11'inden önemli ölçüde yüksek puanlar alarak anlamlı bir farklılık oluşturmuştur (Shorey vd., 2012). Yapılan bu karşılaştırma çalışmasına benzer olarak çalışmamızın karşılaştırma bulgularına bakıldığında KB grubu, 10 şemadan bağımlı olmayan gruba göre anlamlı düzeyde yüksek puan almıştır.

Patolojik kumar problemi olan kişilerin bilişsel şemaları ve ebeveynlik ilişkilerinin araştırılması için, patolojik kumar sorunu olan ve patolojik kumar sorunu olmayan iki grup ile yapılan bir çalışmada patolojik kumar sorunu olan bireylerin, kumar sorunu olmayanlara göre özellikle kopma/reddedilme, bozulmuş özerklik ve performans şemaları ile arasında daha yüksek düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmuştur (Estevez ve Calvete, 2007). Yapılan bu karşılaştırma çalışmasının bulgularında çalışmamızdaki bulgulara benzer olarak KB grubu, kopma/reddedilme şemalarında bağımlı olmayan gruba göre daha yüksek puanlar almıştır.

Çalışmamızdaki korelasyon sonuçlarına bakıldığında, South Oaks Kumar Tarama Testi' nin Duyguları Bastırma alt şeması dışındaki tüm alt şemalar ile arasında orta düzey pozitif korelasyonlar saptanmıştır. South Oaks Kumar Tarama Testi ile Psikolojik Esneklik Ölçeği, Değer ve Değer Doğrultusuna Davranış, Ayrışma değişkenleri arasında orta düzey negatif korelasyonlar saptanmıştır. İnternet Bağımlılığı Ölçeği' nin şema alanları ile arasında anlamlı bir korelasyon görülmemekle birlikte Psikolojik Esneklik Ölçeği ve Bağlamsal Benlik değişkenleri arasında orta düzey negatif korelasyonlar saptanmıştır.

Literatürdeki diğer çalışmalara bakıldığında erken dönem uyum bozucu şemaların bağımlılık potansiyeli üzerindeki rolünü incelemek amacıyla 19-24 yaş arası İran' lı gençlerle yapılan bir çalışmada bağımlılık potansiyeli ile erken dönem uyumsuz şemaların 5 alanı (kopma/reddedilme, bozulmuş özerklik ve performans, bozulmuş sınırlar, diğer yönelimlilik, aşırı gözetim) arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmuştur (Bojed ve Nikmanesh, 2013). Çalışmamızda KB grubu ile duyguları bastırma şeması dışındaki tüm şemalar orta düzeyde pozitif ilişkiye sahiptir. Bu yönüyle yapılan bu çalışma ile benzerlik göstermektedir.

Kumarhanedeki kumarbazların erken dönem uyumsuz şemalar, bilişsel çarpıtmalar ve patolojik kumar belirtilerinin ilişkisini anlamak amacı ile düzenli kumar oyuncularıyla yapılan bir çalışmada patolojik kumar ile güvensizlik/ istismar, tehditler karşısında dayanıksızlık, hak talebi/büyüklik ve yetersiz öz kontrol şemaları arasında anlamlı düzeyde yüksek bir ilişki bulunmuştur (Bahamón, 2013). Yapılan bu çalışmanın korelasyon bulguları incelendiğinde çalışmamızdaki bulgularla benzerdir. Ek olarak çalışmamızda KB, duyguları bastırma şeması dışındaki tüm şemalarla orta düzeyde pozitif bir korelasyona sahiptir.

Davranışsal bağımlılıklarda erken dönem uyumsuz şemaların rolünü incelemek amacıyla yeme bozukluğu, kumar bağımlılığı ve internet bağımlılığına sahip geç adolesan ve genç yetişkinler ile yapılan bir çalışmada yeme bozukluğu ve internet bağımlılığına sahip bireylerin tüm şema alanlarıyla; kumar bağımlılığına sahip bireylerin ise bozulmuş özerklik ve performans, bozulmuş sınırlar şema alanlarıyla anlamlı düzeyde yüksek ilişkisi bulunmuştur (Aloi vd., 2020). Yapılan bu çalışmadaki bulgulara bakıldığında, çalışmamızdaki KB grubunun bulguları ile düşük düzeyde benzerlik bulunmakla birlikte, İB grubunun bulguları ile benzerlik bulunmamaktadır. Bu çalışmada İB tüm şema alanlarıyla ilişkilendirilirken, çalışmamızda İB' nin hiçbir şema alanıyla anlamlı bir ilişkisi bulunmamıştır.

Ergenlerde internet bağımlılığı ve şemalar arasındaki ilişkiyi incelemek amacı ile yapılan bir çalışmada İB' nin yetersiz özenetim, kusurluluk, boyun eğicilik şemaları ile

pozitif yönde orta derece; sosyal izolasyon, duyguları bastırma, onay arama, karamsarlık, terk edilme, şüphecilik, iç içe olma, dayanıksızlık, haklılık, bağımlılık, kendini feda etme şemaları ile pozitif yönde zayıf; başarısızlık ve duygusal yoksunluk şemaları ile de pozitif yönde çok zayıf bir ilişki saptanmıştır (Aksoy ve Ünübol, 2021). Çalışmamızdaki İB grubunun şema puanlarına bakıldığında İB' nin şema alanlarıyla anlamlı bir ilişkisi bulunmamasından dolayı, yapılan bu çalışma ile benzerlik bulunmamaktadır.

Sıkıntıya dayalı dürtüsellikten kaynaklanan problemlili internet kullanımının psikolojik esneklik ile ilişkisinin incelendiği bir çalışmada düşük psikolojik esneklik düzeyine sahip katılımcılar ile sorunlu internet kullanımı arasında pozitif yönde bir ilişki olduğu saptanmıştır. Bunun yanında psikolojik esneklik düzeyi yüksek olan katılımcılarda anlamlı bir ilişki saptanmamıştır (Liu vd., 2022). Çalışmamızdaki bulgulara bakıldığında bu çalışmaya benzer olarak İB ve psikolojik esneklik arasında anlamlı bir ilişki mevcuttur.

Problemlili internet kullanımının, psikolojik esneklik süreçleri ve yaşam doyumu ile ilişkisinin incelendiği bir çalışmada problemlili internet kullanımının değer doğrultusunda davranış ve değerlere temas puanları ile anlamlı bir ilişkisi bulunmamaktadır. Bunun yanında problemlili internet kullanımının yaşantısal kaçınma ile arasında pozitif yönde; bağlamsal benlik ile arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmaktadır (Çiçek, 2021). Çalışmamızdaki bulgulara bakıldığında bu çalışmaya benzer olarak İB ile bağlamsal benlik arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmaktadır.

Erken dönem uyum bozucu şemalar ve psikolojik esnekliğin madde bağımlılığının şiddeti üzerine etkisi incelemek amacıyla yapılan bir araştırmada 150 opioid kullanıcısından veri toplanmıştır. Bu araştırmada bağımlılık şiddeti tüm uyumsuz şema alanları ile pozitif yönde ilişkili bulunmuştur (Albal ve Buzlu, 2021). Çalışmamızdaki bulgulara bakıldığında yapılan bu çalışmadaki korelasyon bulguları çalışmamızdaki KB' nin korelasyon bulguları ile benzerlik göstermektedir.

Regresyon tablosuna ait sonuçlar incelendiğinde, Ayrışma değişkeni kumar bağımlılığını %20 oranda ve negatif yönde yordamaktadır. Karamsarlık değişkeni kumar bağımlılığını %28 oranda ve pozitif yönde yordamaktadır. Bağlamsal benlik değişkeni internet bağımlılığını %10 oranda ve negatif yönde yordamaktadır.

Literatüre bakıldığında sosyal medya bağımlılığında psikolojik esnekliğin yordayıcı rolünün incelenmesi amacıyla yapılmış olan bir çalışmada, psikolojik esnekliğin sosyal medya bağımlılığını tek başına %19 oranda yordadığı görülmüştür (Sağar, 2022). Yapılan bu çalışmanın regresyon bulgularıyla benzer olarak çalışmamızda, bağlamsal benlik İB' yi %10 oranda yordamaktadır. Bu yönden çalışmamızla orta düzey bir benzerlik göstermektedir.

Davranışsal bağımlılıklarda erken dönem uyum bozucu şemaların rolünü incelemek amacıyla yapılan bir çalışmanın regresyon analizleri sonucunda İB' nin aşırı gözetim ve inhibisyon, bozulmuş sınırlar ve kopukluk/reddetme şema alanları tarafından yordandığı; KB' nin ise nozulmuş sınırlar, bozulmuş özerklik ve performans şema alanları tarafından yordandığı görülmüştür (Aloi vd., 2020). Çalışmamızda erken dönem uyum bozucu şemaların yalnızca karamsarlık alt şeması kumar bağımlılığının yordayıcısı olarak görülmekle beraber, yapılan bu çalışmanın regresyon bulguları çalışmamızdaki bulgularla benzerlik göstermemektedir.

BÖLÜM VI

Sonuç ve Öneriler

Sonuç

Araştırmaya gönüllü olarak katılım sağlayan kumar bağımlısı, internet bağımlısı ve bağımlılığı bulunmayan bireylerden ilgili ölçekler aracılığı ile erken dönem uyum bozucu şemalar ve psikolojik esneklik puanları toplanarak elde edilen veriler ile karşılaştırma yapılmıştır. Araştırmaya her grupta 50 katılımcı bulunmak üzere toplamda 150 kişi katılmıştır.

Araştırmanın sonucunda kumar bağımlılığı grubunda olan bireylerin duygusal yoksunluk, sosyal izolasyon/güvensizlik, kusurluluk, tehditler karşısında dayanıksızlık, karamsarlık, ayrıcalıklılık/ yetersiz özdenetim, kendini feda, onay arayıcılık şemalarında bağımlı olmayan gruba göre; cezalandırılma şemasında ise internet bağımlılığı ve bağımlı olmayan gruba göre anlamlı düzeyde yüksek puanlar alındığı gözlemlenmiştir. İnternet bağımlılığı grubunda olan bireylerin duygusal yoksunluk, sosyal izolasyon/güvensizlik, kusurluluk, iç içe geçme/bağımlılık, terk edilme, tehditler karşısında dayanıksızlık, karamsarlık, ayrıcalıklılık/ yetersiz özdenetim şemalarında bağımlı olmayan gruba göre; duyguları bastırma, başarısızlık şemalarında kumar bağımlılığı grubu ve bağımlı olmayan gruba göre anlamlı düzeyde yüksek puanlar alındığı gözlemlenmiştir.

Bağımlılığı olmayan grupta bulunan bireylerin psikolojik esneklik ölçeği, değer ve değer doğrultusuna davranış alt ölçeğinden aldıkları puan kumar bağımlılığı grubu ve internet bağımlılığı grubunun aldığı puana göre; ayrışma puanlarında ise kumar bağımlılığı grubuna göre anlamlı düzeyde yüksektir.

Ölçekler arasındaki korelasyona bakıldığında South Oaks Kumar Tarama Testi ile duygusal yoksunluk, sosyal izolasyon/güvensizlik, kusurluluk, iç içe geçme/bağımlılık, terk edilme, tehditler karşısında dayanıksızlık, başarısızlık, karamsarlık, ayrıcalıklılık/yetersiz özdenetim, kendini feda, cezalandırılma, yüksek standartlar, onay arayıcılık değişkenleri arasında orta düzeyde pozitif ilişkiler saptanmıştır.

South Oaks Kumar Tarama Testi ile Psikolojik Esneklik Ölçeği, değer ve değer doğrultusuna davranış, ayrışma değişkenleri arasında orta düzeyde negatif ilişkiler saptanmıştır.

İnternet Bağımlılığı Ölçeği ile Psikolojik Esneklik Ölçeği ve bağlamsal benlik değişkenleri arasında orta düzeyde negatif ilişkiler saptanmıştır.

Yapılan regresyon analizinde erken dönem uyum bozucu şemaların KB'yi yordamasına ilişkin bulgulara bakıldığında, karamsarlığın kumar bağımlılığını pozitif yönde yordadığı görülmektedir. Psikolojik esnekliğin KB'yi yordamasına ilişkin bulgulara bakıldığında, ayrışmanın kumar bağımlılığını negatif yönde yordadığı görülmüştür. Aynı şekilde psikolojik esnekliğin İB'yi yordamasına ilişkin bulgularda ise, bağlamsal benliğin internet bağımlılığını negatif yönde yordadığı görülmektedir.

Genel anlamda bu sonuçları şu şekilde yorumlayabiliriz:

Bağımlı olmayan gruptan elde edilen verilerde psikolojik esneklik düzeyinin yüksek olması, düşük psikolojik esneklik düzeyinin bağımlılığa etki ettiğini göstermektedir. Bunun yanında KB grubu ve İB grubunun verilerine bakıldığında erken dönem uyum bozucu şemaların, bağımlılık için yordayıcı olduğu görülmüştür.

Öneriler

Yapılan bu çalışmada elde edilen bulgular doğrultusunda devlete, klinisyenlere, akademisyenlere ve araştırmacılara aşağıdaki öneriler sunulmuştur;

Devlete Öneri

Gelişen teknoloji ile birlikte artan internet bağımlılığı ve kumara erişimin kolay bir hale gelmesi konusunda özellikle genç nesillerin bilinçlendirilmesi önem arz etmektedir. Bağımlılıkla mücadelede; halk sağlığı ile ilgili kampanyalar, bilinçlendiren ve eğitici programlar düzenlenmelidir. Bunun yanında destekleyici yasaların geliştirilerek mevcuttakilerin ise güncellenmesi bağımlılık ile mücadelede önemli bir yer tutmaktadır.

Klinisyenlere Öneri

Araştırmamızın sonucunda da görüldüğü gibi erken dönem uyum bozucu şemaların bağımlılık üzerindeki etkisi gözle görülmektedir. Bu yüzden erken dönemdeki uyum bozucu şemalar belirlenmeli ve yapılacak olan müdahalelerin bu şemalara yönelik olması önemlidir. Bunun yanında bağımlılık tedavisinde bireyselleştirilmiş tedavi yöntemleri denenmelidir.

Akademisyenlere ve Araştırmacılara Öneri

Kumar bağımlılığı ve internet bağımlılığının erken dönem uyum bozucu şemalar ve psikolojik esneklik bağlamında karşılaştırılmasına ilişkin literatürde çok fazla geniş kapsamlı araştırma bulunmamakla beraber, yapılmış benzer çalışmalarda sonuçların birbiriyle tutarsız olduğu gözlemlenmiştir. Bu sebeple gelecekte bu konuya açıklık getirmek ve literatüre katkı sağlamak amacı ile daha geniş bir örneklemle kontrollü çalışmaların yapılması önemlidir. Bağımlılıkla mücadeleye yönelik yeni eğitim programları geliştirilerek bu programlara akademik düzeyde destek sağlanmalıdır. Bunun yanında erken dönem uyum bozucu şemalar ve psikolojik esneklik konularında daha fazla teorik ve deneysel araştırmaların yapılması gerekmektedir.

Kaynakça

- Abbott, M. W. (2020). The changing epidemiology of gambling disorder and gambling-related harm: public health implications. *Public health*, 184, 41-45.
- Abramson, L. Y., Metalsky, G. I., & Alloy, L. B. (1989). Hopelessness depression: A theory-based subtype of depression. *Psychological review*, 96(2), 358.
- Aksoy, F., & Ünübol, H. (2021). Ergenlerde internet bağımlılığı ile şema mekanizmaları arasındaki ilişki. *Bağımlılık Dergisi*, 22(2), 103-113.
- Aktaş, E. (2023). Türkiye’de Şema Terapi ile İlgili Yapılmış Lisansüstü Tezlerin İncelenmesi. *Online Journal of Current Educational Studies*, 1(1), 103-122.
- Albal, E., & Buzlu, S. (2021). The effect of maladaptive schemas and psychological flexibility approaches on the addiction severity of drug addicts. *Archives of psychiatric nursing*, 35(6), 617–624.
- Al-Khani, A. M., Saquib, J., Rajab, A. M., Khalifa, M. A., Almazrou, A., & Saquib, N. (2021). Internet addiction in Gulf countries: A systematic review and meta-analysis. *Journal of behavioral addictions*, 10(3), 601-610.
- Aloi, M., Verrastro, V., Rania, M., Sacco, R., Fernández-Aranda, F., Jiménez-Murcia, S., & Segura-Garcia, C. (2020). The potential role of the early maladaptive schema in behavioral addictions among late adolescents and young adults. *Frontiers in psychology*, 10, 3022.
- Altıntaş, M. (2018). Kumar oynama bozukluğu tanısı olan hastalarda anksiyete, depresyon, ruminasyon ve dürtüsellik. *Cukurova Medical Journal*, 43(3), 624-633.
- American Psychiatric Association. Diagnostic and Statistical Manual of Mental

Disorders, 5th ed. [Internet]. 5th ed. Diagnostic and statistical manual of mental disorders: DSM-5 TM, 5th ed. Arlington, VA, US: American Psychiatric Association; 2013. xlv, 947–xlv, 947.

Arıkan, M. (2019). Madde bağımlılarının erken dönem uyumsuz şemaları ve işlev bozucu baş etme biçimleri: Şema terapi perspektifinde bir inceleme. Yüksek Lisans Tezi, Hasan Kalyoncu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Gaziantep.

Arıkoğlu, Y. (2022). Kumar Bağımlılığı ve İnternet Bağımlılığının Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalar ve Baş Etme Yöntemleri Yönünden Karşılaştırılması. Tıpta Uzmanlık Tezi, Sağlık Bilimleri Üniversitesi, Ankara.

Asadollahinia, M., & Ghahari, S. (2018). The role of differentiation of self and schema modes in prediction of rumination and compulsive behaviors in adolescents. *Asian journal of psychiatry*, 36, 88-89.

Aslan, Ş., & Türk, F. (2022). Bilişsel esneklik ve psikolojik esneklik kavramlarının karşılaştırılması. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 14(1), 119-130.

Bahamón Muñetón, M. J. (2013). The Relationship between Maladaptive Schemes, Cognitive Distortions and Symptoms of Pathological Gambling among Gamblers in Casinos. *Pensamiento Psicológico*, 11(2), 89-102.

Bakalım, O., & Karahan, F. Ş. (2022). Yetişkinlerde Şefkat Korkusu ve Psikolojik Esneklik. *IBAD Sosyal Bilimler Dergisi*, (12), 539-559.

Bayındır, G. (2018). Kumar ve Şans Oyunlarına Toplumsal Bakış:

Niğde Örneği. *Milli Kültür Araştırmaları Dergisi*, 2(2), 58-83.

Bayraktar, F. (2001). İnternet Kullanımının Ergen Gelişimindeki Rolü.

(Yayınlanmamış yüksek lisans tezi), İzmir, Ege Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikoloji Ana Bilim Dalı.

Bekman, M. (2022). Halkla İlişkiler Uygulamalarında Nicel Araştırma Yöntemi: İlişkisel

Tarama Modeli. Meriç Uluslararası Sosyal ve Stratejik Araştırmalar Dergisi, 6(16), 238-258.

Blaszczynski, A., & Nower, L. (2002). A pathways model of problem and pathological gambling. *Addiction*, 97(5), 487-499.

Bojed, F. B., & Nikmanesh, Z. (2013). Role of early maladaptive schemas on addiction potential in youth. *International journal of high risk behaviors & addiction*, 2(2), 72.

Boysan, M., Kuss, D. J., Barut, Y., Ayköse, N., Güleç, M., & Özdemir, O. (2017). Psychometric properties of the Turkish version of the Internet Addiction Test (IAT). *Addictive behaviors*, 64, 247-252.

Bozkurt, H., Şahin, S., & Zoroğlu, S. (2016). İnternet bağımlılığı: Güncel bir gözden geçirme. *Çağdaş Tıp Dergisi*, 6(3), 235-247.

Brown, R. I. F. (1993). Some contributions of the study of gambling to the study of other addictions. In W. R. Eadington, & J. Cornelius (Eds), *Gambling behavior and problem gambling*. Reno, NV: University of Nevada Press.

Buran, A. (2021). Kumar oynama bozukluğunda bilişsel davranışçı terapinin etkinliği üzerine sistematik bir derleme. *Bağımlılık Dergisi*, 22(2), 180-186.

Büyüköztürk, Ş., Kılıç Çakmak, E., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş., & Demirel, F. (2012). Örneklem yöntemleri.

Çakal, K., & Subaşı, B. (2023). Kumar Bağımlılığı Olan Bireylerin Kumar Oynama Davranışının Sosyodemografik Özellikler Çerçevesinde Değerlendirilmesi. *The Journal of Social Sciences*, 65(65), 606-620.

Çakıcı, M., Çakıcı, E., Karaaziz, M., & Babayiğit, A. (2019). KKTC’de kumar

yaygınlığı, risk etkenleri ve kültür tutumları ile ilişkisi:2007-2014. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 20(4).

Çakmak, S., & Tamam, L. (2018). Kumar oynama bozukluğu: Genel bir bakış. *Bağımlılık Dergisi*, 19(3), 78-97.

Çiçek, E. (2021). *Problemlili internet kullanımı, psikolojik esneklik süreçleri ve yaşam doyumu ilişkisi* (Master's thesis, İbn Haldun Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü).

Davis, R. A. (2001). A cognitive-behavioral model of pathological Internet use. *Computers in human behavior*, 17(2), 187-195.

Demirgil, G., & Harmancı, P. (2021). Davranışsal Bağımlılıklar. Ankara: İksad Yayınevi. (s:9)

Duvarcı, I., & Varan, A. (2001). South Oaks Kumar Tarama Testi Türkçe Formu Güvenirlik ve Geçerlik Çalışması. *Türk Psikiyatri Dergisi*. 2001;12(1):34–45.

Erden, N. (2019). *Lise öğrencilerinin özgüven düzeyinin internet bağımlılığına etkisi üzerine bir araştırma* (Doctoral dissertation, Marmara Üniversitesi (Turkey)).

Erdoğan, Y. (2019). Kumar Problemleri Yaşayan Bireylerin Kumar Oynamayla İlgili Deneyimlerinin Yorumlayıcı Fenomenolojik Analizi. *ADDICTA: The Turkish Journal on Addictions*, 6(3), 871-906.

Estevez, A., & Calvete, E. (2007). Cognitive Schemata in people suffering from pathological gambling and their relationships with parenting. *Clínica y Salud, Madrid*, 18(1), 23-43.

Flujas-Contreras, J. M., Recio-Berlanga, Á., Andrés, M. P., Fernández-Torres, M.,

- Sánchez- López, P., & Gómez, I. (2023). The relationship between parental stress and psychological adjustment of the children: The role of parental psychological flexibility as a mediator. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 29, 202-208.
- Fong, T. W. (2005). The biopsychosocial consequences of pathological gambling. *Psychiatry (edgmont)*, 2(3), 22.
- Francis, A. W., Dawson, D. L., & Golijani-Moghaddam, N. (2016). The development and validation of the Comprehensive assessment of Acceptance and Commitment Therapy processes (CompACT). *Journal of Contextual Behavioral Science*. 5, 134-145.
- Gedik, R. (2020). *Üniversite öğrencilerinde aleksitimi, depresyon ve internet bağımlılığı ilişkisinin incelenmesi* (Master's thesis, İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü).
- Gençer, A. G., Karadere, M. E., Okumuş, B., & Hocaoglu, Ç. (2018). DSM-5'e giremeyen tanılar (kompulsif satın alma, misophonia, facebook kıskançlığı, pagofaji, siberkondria, internet bağımlılığı). *Hocaoglu Ç., editör. DSM-5'in Yeni Tanıları. Ankara, Türkiye Klinikleri, 11*, 87-96.
- Geniş, B., & Aksu, H. (2020). İntihar girişimi ile acil servise başvuran kumar bağımlılığı olgusu. *Bağımlılık Dergisi* 2020; 21: 92-98.
- George, S., Jaisoorya, T. S., Nair, S., Rani, A., Menon, P., Madhavan, R., & Petry, N. M. (2016). A cross-sectional study of problem gambling and its correlates among college students in South India. *BJPsych Open*, 2(3), 199-203.
- Gloster, A. T., Meyer, A. H., & Lieb, R. (2017). Psychological flexibility as a malleable public health target: Evidence from a representative sample. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 6(2), 166-171.
- Greenfield, D. N. (2018). Treatment considerations in internet and video game

- addiction: a qualitative discussion. *Child and Adolescent Psychiatric Clinics*, 27(2), 327-344.
- Griffiths, M. (1996). Nicotine, tobacco and addiction. *Nature*, 384, 18.
- Griffiths, M. (2002). *Gambling and gaming addictions in adolescence*. Leicester: British Psychological Society/ Blackwell.
- Griffiths, M. (2005). A 'components' model of addiction within a biopsychosocial framework. *Journal of Substance use*, 10(4), 191-197.
- Grohol, J. M. (1999). Internet addiction guide. Recuperado el, 6, 25-6.
- Güme, S. (2022). İnternet Bağımlılığını Önlemeye Yönelik Bir Model Önerisi (Ph.D. thesis, Yıldız Teknik Üniversitesi).
- Günel, E. (2021). Sosyal Hizmet Perspektifinden İnternet Bağımlılığı Üzerine Bir Gözden Geçirme, Karabük Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi (UNIKA Toplum ve Bilim) Dergisi, 1(1), 18-27.
- Hahs-Vaughn, D. L., & Lomax, R. G. (2020). Statistical Concepts. A second course, Routledge.
- Hayes, S. C., Luoma, J. B., Bond, F. W., Masuda, A., & Lillis, J. (2006). Acceptance and commitment therapy: Model, processes and outcomes. *Behaviour research and therapy*, 44(1), 1-25.
- Hayes, S. C., Hildebrandt, M. J., Lillis, J., & Levin, M. E. (2012). The impact of treatment components suggested by the psychological flexibility model: A meta-analysis of laboratory-based component studies. *Behavior therapy*, 43(4), 741-756.
- Hodgins, D. C., & Peden, N. (2008). Cognitive-behavioral treatment for impulse control disorders. *Brazilian Journal of Psychiatry*, 30, S31-S40.

Huggett, S. B., Winiger, E. A., Palmer, R. H., Hewitt, J. K., Corley, R. P., &

Stallings, M. C. (2021). The structure and subtypes of gambling activities: Genetic, psychiatric and behavioral etiologies of gambling frequency. *Addictive behaviors, 113*, 106662.

Ibáñez, A., Blanco, C., Perez de Castro, I., Fernandez-Piqueras, J., & Sáiz-Ruiz, J.

(2003). Genetics of pathological gambling. *Journal of Gambling Studies, 19*, 11-22.

İncekara, H., & Taş, B. (2022). Yetişkinlerde Kumar Bağımlılığı ile İlişkili

Sosyodemografik Değişkenlerin İncelenmesi [Investigation of sociodemographic variables associated with gambling addiction in adults]. *Journal of Dependence, 23*(4), 464–472.

İzci, F., Sağlam, N. G. U., & Ergelen, M. (2022). Neurobiology and Genetics of

Behavioral Addictions: A Brief Review. *Bağımlılık Dergisi, 23*(2), 233-241.

Jeffrey, Y., & Janet, K. (2018). Reinventing Your Life: the Breakthrough Program to

End Negative Behavior and Feel Great Again Trans.

Karaboğa, R. (2021). *Üniversite öğrencilerinde internet kullanım sıklığı ile depresif*

belirtiler ve öfke düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi (Master's thesis, İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü).

Karaca, M. B. (2019). *İnternet bağımlılığının, yenilik arama ve risk alma*

davranışları ile ilişkisinin incelenmesi (Master's thesis, Hasan Kalyoncu Üniversitesi).

Karahan, A. S. (2023). Davranışsal Bağımlılıklara Yönelik Müdahalelere İlişkin Bir

Derleme. *AYNA Klinik Psikoloji Dergisi, 10*(3), 356-375.

Karakuş, S., & Akbay, S. E. (2020). Psikolojik esneklik ölçeği: Uyarlama, geçerlik ve

güvenirlilik çalışması. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 16*(1), 32-43.

- Kashdan, T. B., & Rottenberg, J. (2010). Psychological flexibility as a fundamental aspect of health. *Clinical psychology review*, 30(7), 865-878.
- Kato, A., Shimomura, K., Ognibene, D., Parvaz, M. A., Berner, L. A., Morita, K., & Fiore, V. G. (2022). Computational models of behavioral addictions: state of the art and future directions. *Addictive behaviors*, 107595.
- Kaya, E., Akpınar, D., & Akpınar, H. (2019). “Bağımlılığın Patofizyolojisi”. Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Tıp Dergisi, 6(3), 166-170.
- Kaya, F. Ş., & Başkan, A. (2020). Kumar Oynama Motivasyonunun İç-Dış Kontrol Odağı İle İlişkisi. *Bağımlılık Dergisi*, 21(3), 210-222.
- Kessler, R. C., Hwang, I., LaBrie, R., Petukhova, M., Sampson, N. A., Winters, K. C., & Shaffer, H. J. (2008). DSM-IV pathological gambling in the National Comorbidity Survey Replication. *Psychological medicine*, 38(9), 1351-1360.
- Kılıç, S. (2016). Cronbach’ ın alfa güvenirlilik katsayısı. (Cronbach’s alpha confidence coefficient). *Journal of Mood Disorders*, 6(1), 47-48.
- Koca, E. B., & Tunca, M. Z. (2019). İnternet ve Sosyal Medya Bağımlılığının Öğrencilerin Performanslarına Etkileri Üzerine Bir Yazın Taraması. *Süleyman Demirel Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 24(1), 33-53.
- Kocadaş, B. (2023). Üniversite Gençliğinin Bağımlılık Üzerine Düşünceleri. *Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 20(1), 171-184.
- Köseliören, M. (2017). İnternet, online oyun ve bağımlılık. *Yayımlanmamış yüksek lisans tezi*. Selçuk Üniversitesi Gazetecilik Anabilim Dalı, Konya. Kulaksızoğlu, A.(2016). *Ergenlik dönemi ve ilgiler. Ergenlik psikolojisi*, (s 153).
- Kukkola, A., Mäyry, A., Keinonen, K., Lappalainen, P., Tunkkari, M., & Kiuru, N.

- (2023). The role of psychological flexibility and socioeconomic status in adolescent identity development. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 30, 112-120.
- Kurtoğlu, E., & Süslü, D. P. (2022). Türkiye'de internet bağımlılığı ile ilgili yapılmış lisansüstü tezlerin incelenmesi. *Bağımlılık Dergisi*, 25(1), 10-22.
- Kuss, D., D Griffiths, M., Karila, L., & Billieux, J. (2014). Internet addiction: A systematic review of epidemiological research for the last decade. *Current pharmaceutical design*, 20(25), 4026-4052.
- Küçükkaraca, N., & Pak, H. (2023). İnternet Bağımlılığı Tedavisinde Bilişsel Davranışçı Grup Terapileri. *Bağımlılık Dergisi*, 24(4), 1-1.
- Lesieur, H. R., & Blume, S. B. (1987). The South Oaks Gambling Screen (SOGS): A New Instrument For The Identification Of Pathological Gamblers. *Am J Psychiatry* [Internet]. 1987 Sep;144(9):1184–8.
- Liu, C., Rotaru, K., Chamberlain, S. R., Ren, L., Fontenelle, L. F., Lee, R. S., & Albertella, L. (2022). The moderating role of psychological flexibility on the association between distress-driven impulsivity and problematic internet use. *International journal of environmental research and public health*, 19(15), 9592.
- Lostutter, T. W., Holmes, J. K., & Larimer, M. E. (2013). College student gambling: Etiology, consequences, and prevention strategies. In *Interventions for addiction* (pp. 883-892). Academic Press.
- Lupo, R., Vitale, E., Carrierio, M. C., Calabrò, A., Imperiale, C., Ercolani, M., & Muratori, P. F. (2023). Gambling and internet addiction: a pilot study among a Population of Italian Healthcare: Gambling and Internet Addition in a Healthcare Group. *Journal of Gambling Studies*, 39(3), 1337-1354.

- Mihajlov, M., & Vejmelka, L. (2017). Internet addiction: A review of the first twenty years. *Psychiatria Danubina*, 29(3), 260-272.
- Moran E. (1970). Varieties of pathologic gambling. *The British journal of psychiatry*, Vol (116)-593-595.
- Müller, K. W., Dreier, M., Beutel, M. E., & Wölfling, K. (2016). Is Sensation Seeking a correlate of excessive behaviors and behavioral addictions? A detailed examination of patients with Gambling Disorder and Internet Addiction. *Psychiatry Research*, 242, 319-325.
- Nower, L., Anthony, W. L., & Stanmyre, J. F. (2022). The intergenerational transmission of gambling and other addictive behaviors: Implications of the mediating effects of cross-addiction frequency and problems. *Addictive Behaviors*, 135, 107460.
- Ostovar, S., Bagheri, R., Griffiths, M. D., & Mohd Hashima, I. H. (2021). Internet addiction and maladaptive schemas: The potential role of disconnection/rejection and impaired autonomy/performance. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 28(6), 1509-1524.
- Özten, F. (2019). Bağımlılık: Sanal veya gerçek bağımlılıkla başa çıkma. Timaş Yayınları.
- Pan, Y. C., Chiu, Y. C., & Lin, Y. H. (2020). Systematic review and meta-analysis of epidemiology of internet addiction. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 118, 612-622.
- Potenza, M. N., Balodis, I. M., Derevensky, J., Grant, J. E., Petry, N. M., Verdejo-Garcia, A., & Yip, S. W. (2019). Gambling disorder. *Nature reviews Disease primers*, 5(1), 51.
- Potenza, M. N., Kosten, T. R., & Rounsaville, B. J. (2001). Pathological

gambling. *Jama*, 286(2), 141-144.

Rai, D., Jaisoorya, T. S., Narayanaswamy, J. C., Arumugham, S. S., & Janardhan

Reddy, Y. C. (2022). Behavioural addictions in obsessive compulsive disorder – Prevalence and clinical correlates. *Psychiatry Research Communications*, 2(1), 100016.

Sağar, M. E. (2022). Yetişkinlerde Sosyal Medya Bağımlılığının Yordayıcısı Olarak

Psikolojik Esneklik ve Problem Çözme Beceriler. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi* (35), 179-192.

Shaffer, H., & Shaffer, P. (2016). Behavioral Addiction. *Encyclopedia of Mental Health*.

Shorey, R. C., Anderson, S., & Stuart, G. L. (2012). Gambling and early maladaptive schemas in a treatment seeking sample of male alcohol users: A preliminary investigation. *Addictive disorders & their treatment*, 11(4), 173.

Sixto-Costoya, A., Castelló-Cogollos, L., Aleixandre-Benavent, R., & Valderrama-

Zurián, J. C. (2021). Global scientific production regarding behavioral addictions: An analysis of the literature from 1995 to 2019. *Addictive behaviors reports*, 14, 100371.

Söyler S., & Kaptanoğlu A. Y. (2018). Sanal uyuşturucu: İnternet. Gümüşhane

Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi ; 7(2): 37-46.

Starcevic, V. (2016). Behavioural addictions: A challenge for psychopathology and

psychiatric nosology. *Australian & New Zealand Journal of Psychiatry*, 50(8), 721-725.

Suler, J. (1996). Why is This Thing Eating My Life? Computer and Cyberspace

Addiction at the “Palace.” In: *The Psychology of Cyberspace*.

Turan, R. T. (2015). Başkent Üniversitesi Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığı Sıklığı

ve İlişkili Faktörler. Uzmanlık Tezi. Başkent Üniversitesi, Ankara.

Uygur, A. B. (2022). Kumar Oynama Bozukluğunun Davranışsal İnhibisyon-

Aktivasyon Sistemleri ve Sosyodemografik Etkenler ile İlişkisi. *Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi*, 17(1), 36-45.

Uygur, S. S., & Karaca, R. (2020). Psikolojik Esneklik Ölçeği: geliştirilmesi, geçerliği ve güvenirliği. *Turkish Studies*, 15, 5.

Vahia, V. N. (2013). Diagnostic and statistical manual of mental disorders 5: A quick glance. *Indian journal of psychiatry*, 55(3), 220.

Vieira, C., Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2023). Early maladaptive schemas and behavioural addictions: A systematic literature review. *Clinical Psychology Review*, 102340.

World Health Organization. 6C50 Gambling Disorder [Internet]. ICD-11 for Mortality and Morbidity Statistics. 2023.

Wu, X. S., Zhang, Z. H., Zhao, F., Wang, W. J., Li, Y. F., Bi, L., & Sun, Y. H.

(2016). Prevalence of Internet addiction and its association with social support and other related factors among adolescents in China. *Journal of adolescence*, 52, 103-111.

Yalçın, S. B., Kavaklı, M., Kesici, Ş., & Ak, M. (2018). Mutluluğun önündeki engel: Erken dönem uyumsuz şemalar.

Yavuz O. (2020). İnternette Kumar Bağımlılığı. Available from:

https://www.researchgate.net/publication/348077152_Internette_Kumar_Bagimli_ligi

Young J. E. (2005). Young Schema Questionnaire- Short Form 3 (YSQ-S3) [Internet].

New York, NY: Cognitive Therapy Centre of New York. Available from:
www.schematherapy.com

Young, K.S. (1996). "Internet Addiction: The Emergence of A New Clinical Disorder",
 CyberPsychology and Behavior, 1(3): 237-244.

Young, K. S. (1997, August). What makes the Internet addictive: Potential
 explanations for pathological Internet use. In *105th annual conference of the
 American Psychological Association* (Vol. 15, pp. 12-30). August.

Young, K. S. (2007). Cognitive Behavior Therapy With Internet Addicts: Treatment
 Outcomes And Implications. *Cyberpsychology Behav.*10(5):671–9.

Young, K. S. (2009). Internet addiction: The emergence of a new clinical
 disorder. *Cyberpsychology & behavior*, 1(3).

Yüksel, M., & Yılmaz, E. (2016). Lise Öğrencilerinin İnternet Bağımlılık Düzeyleri İle
 Problem Çözme Becerileri Arasındaki İlişkinin Çeşitli Değişkenler Açısından
 İncelenmesi. *İlköğretim Online*, 15(3).

Zack, M., George, R. S., & Clark, L. (2020). Dopaminergic signaling of uncertainty
 and the aetiology of gambling addiction. *Progress in Neuro-Psychopharmacology
 and Biological Psychiatry*, 99, 109853.

EKLER**EK-1 Aydınlatılmış Onam Formu**

Sayın Katılımcı;

Bu anket çalışması Doç. Dr. Meryem Karaaziz danışmanlığında, Yakın Doğu Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Klinik Psikoloji Yüksek Lisans programı öğrencisi Hatice Kaya tarafından yürütülmektedir. Çalışmada, kumar bağımlılığı ve internet bağımlılığının erken dönem uyum bozucu şemalar ve psikolojik esneklik bağlamında karşılaştırılması amaçlanmaktadır. Araştırmaya katılan tüm katılımcıların bilgileri gizli tutulacaktır ve katılımcılardan kimlik bilgileri talep edilmeyecektir. Veriler, sadece araştırmacılar tarafından incelenecek ve yayınlanacak olan sonuçlar yalnızca bilimsel araştırma amacıyla kullanılacaktır. Araştırmaya katılım tamamen gönüllülük esasına dayanmaktadır. Katılımcılar, istedikleri zaman araştırmadan ayrılabilirler. Ankete gönüllü olarak katılmayı onayladıktan sonra, anket sorularına eksiksiz ve samimi şekilde cevap vermeniz araştırmanın güvenilirliği ve geçerliği için önem arz etmektedir.

Katılımınız için teşekkür ederim.

Hatice Kaya

psk.haticekaya@gmail.com

Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Bölümü

Yakın Doğu Üniversitesi

EK-2 Demografik Bilgi Formu

Yaşınız : _____

Cinsiyetiniz : () Erkek () Kadın

Medeni Durumunuz : () Evli () Bekar () Boşanmış () Ayrı yaşıyor () Dul

Eğitim Durumunuz : () İlkokul () Orta okul () Lise () Üniversite () Yüksek lisans/
Doktora

İş-Çalışma Durumunuz : () İşsiz () Çalışıyor () Öğrenci

Yaşadığınız Yer : () Köy () İlçe () İl () Büyükşehir

Kimlerle Yaşıyorsunuz : ()Çekirdek aile ()Geniş aile ()Yalnız () Ev arkadaşı ile

EK-3 SOUTH OAKS KUMAR TARAMA TESTİ (SOKTT)

(Türkçe' ye Uyarlanmış Formu)

İsim: _____ Tarih: _____

1. Bugüne kadar aşağıdaki kumar çeşitlerinden hangilerini oynadığınızı belirtiniz. Her kumar çeşidi için üç cevaptan ("hiç", "haftada bir kereden az" veya "haftada bir kere veya daha fazla") birini işaretleyiniz.

	Hiç	Haftada Bir Kereden Az	Haftada Bir Kere veya Daha Fazla
At yarışı	()	()	()
Parasına Kağıt Oyunları (yanık, poker..... gibi)	()	()	()
Parasına Okey	()	()	()
Parasına Zar Oyunları (barbut....gibi)	()	()	()
Horoz Dövüşü	()	()	()
Spor-Toto veya Spor-Loto	()	()	()
Sayısal-Loto	()	()	()
Kazı-Kazan	()	()	()
Milli Piyango	()	()	()
Borsada Oynama	()	()	()
Casino Oyunları	()	()	()
Parasına Beceri İsteyen Oyunlar Oynama (Bilardo.....gibi)	()	()	()
Yukarıda Belirtilmeyen Başka Kumar Çeşitleri	()	()	()

(Lütfen Yazınız:_____			
--------------------------	--	--	--

2. Bugüne kadar bir günde kumara yatırdığınız en fazla para ne kadardır?

_____ TL

3. Hayatınızdaki insanlardan hangilerinin geçmişte veya halen kumar sorunu olduğunu işaretleyiniz:

- () Baba () Anne () Kardeşler
 () Büyük anne ve baba () Eş veya partner () Çocuklar
 () Diğer akrabalar () Arkadaş veya yaşamımdaki önemli başka
 Biri

...

EK-4 İNTERNET BAĞIMLILIĞI ÖLÇEĞİ

Aşağıdaki sorularda, size en uygun düşen şıkkı işaretleyiniz:

1. Ne sıklıkla planladığınızdan daha fazla süre internette kalıyorsunuz?
 - 1) Hiçbir zaman
 - 2) Nadiren
 - 3) Arada sırada
 - 4) Çoğunlukla
 - 5) Çok sık
 - 6) Devamlı
2. Ne sıklıkla internette kalmak için günlük ev işlerini ihmal edersiniz?
 - 1) Hiçbir zaman
 - 2) Nadiren
 - 3) Arada sırada
 - 4) Çoğunlukla
 - 5) Çok sık
 - 6) Devamlı
3. Ne sıklıkla arkadaşlarınızla birlikte olmak yerine interneti tercih edersiniz?
 - 1) Hiçbir zaman
 - 2) Nadiren
 - 3) Arada sırada
 - 4) Çoğunlukla
 - 5) Çok sık
 - 6) Devamlı

...

EK-5 YOUNG ŞEMA KISA FORM-3

Yönerge: Aşağıda, kişilerin kendilerini tanımlarken kullandıkları ifadeler sıralanmıştır. Lütfen her bir ifadeyi okuyun ve sizi ne kadar iyi tanımladığına karar verin. Emin olamadığınız sorularda neyin doğru olabileceğinden çok, sizin **duygusal olarak** ne hissettiğinize dayanarak cevap verin.

Bir kaç soru, anne babanızla ilişkiniz hakkındadır. Eğer biri veya her ikisi şu anda yaşamıyorlarsa, bu soruları o veya onlar hayatta iken ilişkinizi göz önüne alarak cevaplandırın.

1 den 6'ya kadar olan seçeneklerden sizi tanımlayan en yüksek şıkkı seçerek her sorudan önce yer alan boşluğa yazın.

Derecelendirme:

- 1- Benim için tamamıyla yanlış
- 2- Benim için büyük ölçüde yanlış
- 3- Bana uyan tarafı uymayan tarafından biraz fazla
- 4- Benim için orta derecede doğru
- 5- Benim için çoğunlukla doğru
- 6- Beni mükemmel şekilde tanımlıyor

1. _____ Bana bakan, benimle zaman geçiren, başıma gelen olaylarla gerçekten ilgilenen kimsem olmadı.

2. _____ Beni terkedeceklerinden korktuğum için yakın olduğum insanların peşini bırakmam.

3. _____ İnsanların beni kullandıklarını hissediyorum

...



EK-6 PSİKOLOJİK ESNEKLİK ÖLÇEĞİ

Aşağıda psikolojik esneklik düzeyinizi ölçmeye ilişkin ifadeler yer almaktadır. Sizden, kendi yaşantınızı dikkate alarak aşağıdaki ifadeleri değerlendirmeniz istenmektedir. Her bir maddeye katılma durumunuza göre 7 aralıklı ölçek üzerinde, ilgili rakam üzerine çarpı (X) koyarak gösteriniz.

	Hiç Tamamen Katılmıyorum Katılıyorum 1-----2-----3-----4-----5--- -----6-----7	Hiç katılmıyorum						Tamamen katılıyorum
1.	Benim için neyin önemli olduğunu ve hayatımda gelmek istediğim noktayı biliyorum.	1	2	3	4	5	6	7
2.	Duygu ve düşüncelerin ortaya çıkmasını engellemek için bir şeylerle meşgul olmaya çalışırım.	1	2	3	4	5	6	7
3.	Olumsuz duygular hissettiğimde dikkatimi dağıtmaya çalışırım.	1	2	3	4	5	6	7

...

ETİK KURUL ONAYI



BİLİMSEL ARAŞTIRMALAR ETİK KURULU

04.05.2023

Sayın Hatice Kaya

Bilimsel Araştırmalar Etik Kurulu'na yapmış olduğunuz YDÜ/SB/2023/1604 proje numaralı ve **“Kumar Bağımlılığı ve İnternet Bağımlılığının Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalar ve Psikolojik Esneklik Bağlamında Karşılaştırılması”** başlıklı proje önerisi kurulumuzca değerlendirilmiş olup, etik olarak uygun bulunmuştur. Bu yazı ile birlikte, başvuru formunuzda belirttiğiniz bilgilerin dışına çıkmamak suretiyle araştırmaya başlayabilirsiniz.



Prof. Dr. Aşkın KİRAZ

Bilimsel Araştırmalar Etik Kurulu Koordinatörü

İNTİHAL RAPORU

ORJİNALLİK RAPORU

% 14	% 13	% 4	%
BENZERLİK ENDEKSİ	İNTERNET KAYNAKLARI	YAYINLAR	ÖĞRENCİ ÖDEVLERİ

BİRİNCİL KAYNAKLAR

1	acikarsiv.aydin.edu.tr İnternet Kaynağı	% 3
2	acikbilim.yok.gov.tr İnternet Kaynağı	% 3
3	docs.neu.edu.tr İnternet Kaynağı	% 1
4	acikerisim.gelisim.edu.tr İnternet Kaynağı	% 1
5	acikerisim.aydin.edu.tr İnternet Kaynağı	% 1
6	openaccess.maltepe.edu.tr İnternet Kaynağı	% 1
7	ELMAS, Hazal Gökçe, CESUR, Gizem and ORAL, E Timuçin. "Aleksitimi ve Patolojik Kumar: Duygu Düzenleme Güçlüğü'nün Aracı Rolü", Türkiye Sinir ve Ruh Sağlığı Derneği, 2017. Yayın	% 1

Özgeçmiş

Hatice Kaya, 28 Temmuz 1998 yılında Türkiye'nin Afyonkarahisar ilinde doğmuştur. İlköğretim ve lise eğitimini Afyonkarahisar'da tamamlamış olup ardından lisans eğitimini Uluslararası Kıbrıs Üniversitesi Psikoloji bölümünden mezun olarak tamamlamıştır. 2022 yılında Yakın Doğu Üniversitesi Klinik Psikoloji Yüksek Lisans programına kabul edilmiştir. 2023 yılında Yakın Doğu Hastanesi psikiyatri servisinde stajını tamamlamıştır. Eğitim gördüğü süre boyunca Aile Terapisi, Çift Terapisi, Bilişsel Davranışçı Terapi (BDT), Minnesota Çok Yönlü Kişilik Envanteri (MMPI), Oyun Terapisi, Masal Terapisi, Kriz ve Yas Terapisi eğitimlerini almıştır.

